Interzone

Dumitru Hristenco

# REIKI TRADIȚIONAL

## DE LA GRADUL I LA MAESTRU



Teora

Internet: www.teora.ro

# COLECȚIA INTERZONE

## AU APĂRUT:

1. **Shiatsu** – Tokujiro Namikoshi
2. **Bioritmuri** – Dan Dumitrescu
3. **Kung Fu – Pelerinul taoist** – Deng Ming-Dao
4. **Întrebări pentru un maestru de Zen** – Taisen Deshimaru
5. **Vindecarea traumelor emoționale prin homeopatie** – Peter Chappell
6. **Vindecare prin energia palmelor** – Michio Kushi și Olivia Oredson
7. **Explorarea visurilor** – Strephon Kaplan-Williams
8. **Autovindecare prin tratamente naturiste** – Aurelian Cîrjeu Gogan
9. **Exerciții de Yoga tibetană** – Christopher S. Kilham
10. **Puterea secretă a sinelui** – Chuck Norris
11. **Autovindecarea ochilor** – Joanna Rotté și Koji Yamamoto
12. **Programați-vă succesul!** – Jack Black
13. **Ki – energia vitală** – Louise Taylor și Betty Bryant
14. **Reiki tradițional** – Dumitru Hristenco
15. **Îndrăznește să-ți schimbi viața!** – Wendy Grant
16. **Iridologie** – James și Sheelagh Colton
17. **Yoga pentru oameni ocupați** – Miriam Freedman și Janice Hankes
18. **Chi Kung** – James MacRitchie
19. **Stresul teluric** – Jane Thurnell-Read
20. **Dezvăluirea aurei** – Ruth Berger
21. **Vizualizare creativă împreună cu copiii** – Jennifer Day
22. **Secretele încrederii în sine** – Patricia Cleghorn
23. **Reflexologie și terapie prin culoare** – Pauline Wills
24. **Puterea interioară** – Christopher Kilham
25. **Învingeți stresul!** – Dr. Andrew Goliszek
26. **Manual de meditație** – Dr. David Fontana
27. **Chakrele și vindecarea esoterică** – Zachary F. Lansdowne
28. **Terapia prin sunete** – Olivea Dewhurst-Maddock
29. **Ninja de fier** – Ashida Kim
30. **Îmbunătățirea vederii** – Dr. Robert-Michael Kaplan
31. **Shiatsu și stretching** – Toru Namikoshi
32. **Rezolvarea conflictelor** – Wendy Grant
33. **Vindecarea prin culoare** – Ted Andrews
34. **Gândirea pozitivă** – Vera Peiffer
35. **Transformarea minții și trupului prin Tao** – Huai-Chin Nan
36. **Terapia prin polaritate** – Richard Gordon
37. **Născut pentru succes** – Colin Turner
38. **Îndepărtează frica** – Vera Peiffer

## VOR APĂREA:

**Elemente de yoga** – Godfrey Devereux
**Arta de a fi singur și fericit** – Vera Peiffer

Dumitru Hristenco

# REIKI TRADIȚIONAL

## Metoda de vindecare Usui

Ediția a II-a

Teora

# Titlul: REIKI TRADIȚIONAL


Retipărită: aprilie 1999


**Distribuție**
București: B-dul Al. I. Cuza nr. 39; tel./fax: 222.45.33
Sibiu: Șos. Alba Iulia nr. 40; tel.: 069/21.04.72; fax: 069/23.51.27

**Teora – Cartea prin poștă**
CP 79-30, cod 72450 București, România
Tel./fax: 252.14.31
e-mail: cpp@teora.kappa.ro

**Teora**
CP 79-30, cod 72450 București, România
Fax: 210.38.28
e-mail: teora@teora.kappa.ro

Șef de redacție: Mihaela Ștefan
Responsabil de colecție: Marius Dinescu
Redactare: Florina Iacovachi
Coperta: Valentin Tănase
Director general: Teodor Răducanu
NOT 3105 PAR REIKI TRADITIONAL EDITIA 2
ISBN 973-20-0280-8
**Printed in Romania**

# CUPRINS

# 1. Introducere

*Îți voi dezvălui ție, care ești nezeflemitor, Cunoașterea cea mai tainică, împreună cu înțelegerea; cunoscând-o, te vei elibera de nefericire.*
**– Bhagavad-Gita –**

Această nouă carte despre Reiki își propune să ofere cititorilor o imagine completă a acestei minunate și străvechi discipline spirituale, informând cititorii neavizați și, în același timp, ajutându-i pe cei avizați să-și clarifice ideile. Foarte multă lume vorbește despre Reiki, din ce în ce mai mult, dar puțini știu, sau măcar intuiesc, ce înseamnă în realitate. Mulți vorbesc din auzite, unii chiar scriu astfel, dar oamenii au nevoie să cunoască păreri avizate, confirmate de o practică îndelungată.

Deși în toată lumea se vorbește și se scrie mult despre Reiki, emițându-se fel de fel de idei, unele foarte originale și chiar fanteziste, totuși Reiki-ul nu este o disciplină controversată. El s-a impus prin simplitate, comoditate, eficiență, adaptabilitate și universalitate acolo unde era nevoie de el și se extinde în lumea contemporană, pe o arie din ce în ce mai mare.

Reiki-ul nu este dogmatic, el este foarte flexibil, adaptându-se realităților vieții cotidiene. Totdeauna a fost așa, chiar în vremurile străvechi, pentru că țelul Reiki-ului este să îmbunătățească viața oamenilor. Oamenii de azi, fiind diferiți de cei de acum câteva mii de ani, este firesc să practice un alt fel de Reiki decât cei de atunci.

Această carte se referă la Reiki-ul tradițional, *Usui Shiki Ryoho* (Metoda de vindecare Usui), și fac această precizare pentru că vor urma și alte cărți

despre Reiki, permițându-le cititorilor dornici de cunoaștere să-și formeze o părere cât mai obiectivă.

Vom parcurge împreună un drum interesant, cu povestiri frumoase din istoria și mitologia Reiki-ului, unele dintre ele părând, poate, fantastice, apoi vom afla câteva dintre modalitățile practice de lucru însoțite de teoria respectivă, pătrunzând chiar și în surprinzătoarea lume a simbolurilor secrete care, deși vor fi tipărite și vizibile tuturor, nu vor fi accesibile decât inițiaților.

Citind această carte veți afla câte ceva, destul de mult, despre procedurile de inițiere, care au fost ascunse oamenilor obișnuiți vreme de mulți ani. Acest fapt va surprinde pe unii, dar pe plan mondial se apreciază că, în loc decât să fie ținute secrete și din diferite motive să fie transmise defectuos, este preferabil ca aceste proceduri să fie tipărite și cunoscute de toată lumea interesată, iar cei inițiați să poată verifica oricând exactitatea lor. Cu atât mai mult cu cât Reiki-ul acționează numai în slujba binelui, și procedeele de a face bine nu trebuie ascunse oamenilor.

Cu toate acestea, nu se poate face Reiki fără inițiere, iar această carte nu înlocuiește inițierea, care se face numai de către un profesor sau maestru.

În practica Reiki vom conștientiza, la un moment dat, schimbările care s-au petrecut în viața noastră și faptul că am fost binecuvântați cu deschiderea către toate acele lucruri minunate pe care le reprezintă Reiki. Vom simți imboldul de a face ceva mai mult, dar va apărea întrebarea: „Trebuie să procedez conform acestui impuls interior sau trebuie să respect tradiția?“ În Reiki, tradiția este foarte importantă. Dar practicând Reiki se dezvoltă cele mai ascunse calități ale personalității noastre, ceea ce ne va face să dorim îmbunătățirea permanentă a acestor abilități, iar consecința firească va fi părăsirea liniei tradiționale.

Reiki este un sistem japonez de vindecare naturală bazată pe canalizarea prin mâini a unei energii tămăduitoare. Energia Reiki este o energie deosebită din punct de vedere informațional, ce nu are nevoie să fie ghidată de practician. Reiki se auto-ghidează prin relațiile pe care le stabilește cu subconștientul pacientului, determinându-i astfel și necesitățile sale energetice. Din acest motiv, terapeutul nu trebuie să stabilească o cantitate anume de energie necesară și nici scopul transmiterii ei, ci trebuie numai să permită curgerea acestei energii.

Abilitatea de a face acest lucru este dobândită prin inițiere. Apoi, se studiază și modul de plasare a mâinilor pentru a permite producerea transfe-

rului energetic. Aceste lucruri sunt atât de simple, încât aproape oricine le poate învăța. Practica Reiki a trecut printr-un proces de evoluție de când a pătruns în lumea occidentală, în 1938, adusă de către Hawayo Takata. Ea a insistat pe transmiterea riguroasă a sistemului Reiki de la maestru la discipoli, fără nici un fel de completare cu experiența personală sau cu alte informații. De aceea, în acea perioadă, Reiki-ul nu a evoluat deloc. După 1980, Reiki-ul a avut o puternică dezvoltare și a început să se manifeste caracterul său flexibil și creativ. Actualmente, sistemul Reiki păstrează tradiția samurailor japonezi. Mă refer aici la samuraii Takeda, care, la primul nivel de pregătire, numit Heino-Tsukai, studiază și practică numai învățăturile tradiționale transmise direct de la maestru la discipol, având ca manual de referință *Heiho Okugi Sho*. Maestrul nu adaugă nimic din experiența proprie, predând numai ceea ce a învățat și el de la maestrul lui. La nivelul de pregătire superioară, numit Heiho Sha, samuraii studiază cu mai mulți profesori, învățând din experiența fiecăruia dintre ei, aplicând în mod creator ceea ce li se potrivește, dezvoltându-și într-o manieră personală abilitățile, totul conducând la îmbunătățirea tehnicii respective.

Și în Reiki lucrurile se desfășoară la fel. Cursurile încep cu prezentarea elementelor tradiționale. La momentul potrivit, profesorul (sau maestrul) introduce și informații din experiența proprie. Unii practicieni se limitează la cunoștințele aflate de la un singur profesor, alții caută să știe mai mult, să descopere singuri sau cu ajutorul altora lucruri noi, care să-i sprijine în practica lor, apelând la mai mulți profesori sau maeștri, schimbând informații cu alți practicanți de Reiki sau ai altor discipline spirituale. Pentru aceștia din urmă am scris acest volum și sunt convins că ei vor găsi aici lucruri interesante care să-i ajute în viitor.

Informațiile cuprinse în această carte au o încărcătură energetică insesizabilă de către oamenii neinițiați, dar care va putea fi utilă și lor. Chiar și cartea în sine are o valoare energetică importantă, accesibilă tuturor. Încercați și vă veți convinge.

După apariția în 1994 a primei cărți despre Reiki (tot la editura Teora), oamenii au fost uimiți să constate că-și pot îmbunătăți starea de sănătate cu ajutorul ei. De aceea, cartea a fost foarte căutată și solicitată nu numai în țară, ci și peste ocean.

Această nouă carte nu o exclude pe prima, nici nu o contrazice, nici nu o completează. Este o carte nouă, scrisă la un alt nivel de cunoaștere a unei ramuri precise a Reiki-ului. Prima carte a avut un caracter general, iar aceasta este strict legată de Reiki-ul tradițional – metoda de vindecare dr. Usui. Ea

respectă informaţiile tradiţionale, reflectând şi experienţa maeştrilor americani şi, mai ales, pe cea a autorului, care a probat practic valabilitatea tuturor celor afirmate. Sunt convins că va fi o carte de referinţă pentru multă vreme de aici înainte.

Recomand celor ce vor avea norocul să aibă această carte, să o recitească după un timp de practică şi vor descoperi sensuri noi, pe care nu le-au observat iniţial. Multe dintre informaţii nu au fost prezentate în mod direct, pentru a fi protejate, dar ele vor fi accesibile *celor care trebuie, atunci când trebuie*.

Odată cu această carte, vă ofer posibilitatea de a vă schimba viaţa, dacă doriţi, pătrunzând într-o lume tainică, dar plină de minunăţii, învăţând să descoperiţi partea frumoasă a vieţii. Dacă până acum aţi fost uimiţi de minunile înfăptuite de unii vindecători sau de performanţele mentale ale unor oameni, este acum timpul să pătrundeţi şi dumneavoastră în lumea lor şi să încercaţi să trăiţi în mod concret aceste lucruri. Multe fapte incredibile, la care nu aveţi curajul, deocamdată, nici măcar să vă gândiţi, vor deveni realitate, dacă veţi urma calea indicată în această carte, acum sau altă dată.

Pe măsură ce veţi parcurge acest drum, veţi constata cum lucrurile rele dispar din preajma dumneavoastră sau se transformă treptat în lucruri pozitive. Veţi avea posibilitatea de a vă ajuta aproapele şi o veţi face, fără îndoială, spre binele dumneavoastră şi al altora.

## 2. Istorie și legendă

*Întâmplările, prin exaltarea lor îndelungă sau numai prin nenumărata lor repetare în memorie, se pietrifică, devin mituri.*

**– Nichita Stănescu –**

Cei care citiți aceste rânduri trebuie să știți că această carte nu a ajuns întâmplător la dumneavoastră. Probabil ați atins deja un nivel de dezvoltare spirituală la care simțeați nevoia să faceți un salt calitativ. Sunteți mulțumiți de viața pe care o duceți, de realizările de până acum, dar simțiți că meritați mai mult și, în continuare, trebuie să realizați mai mult, nu neapărat de dragul câștigului, ci pentru a progresa pe plan spiritual.

Reiki-ul este un mijloc prin care puteți să vă dezvoltați personalitatea în mod armonios. El se adresează oamenilor normali pe care-i ajută să-și dezvăluie și, apoi, să-și dezvolte armonios anumite capacități nebănuite, considerate de mulți paranormale, dar, în fond, absolut normale.

Capacitatea de a transmite energie în beneficiul propriu, dar mai ales în beneficiul celorlalți, este foarte normală. Din cauză că nu a fost folosită, în cursul timpului această capacitate s-a pierdut. Fără îndoială că orice om transmite energie celorlalți, mai mult sau mai puțin independent de voința sa, dar dependent de vârstă, stare de sănătate, oboseală etc. Oamenii s-au dezobișnuit să transmită altora energie în mod conștient, așa cum făceau, poate, pe vremea atlanților. Din motive obscure, tehnicile atlante au fost învăluite de uitare câteva mii de ani, până când unele dintre ele au fost redescoperite pentru a fi folosite în beneficiul oamenilor ca indivizi și chiar în beneficiul societății umane și al vieții, în general.

Originile Reiki-ului sunt foarte vechi. Ele sunt acoperite de misterul şi tăcerea ce învăluie originile oamenilor pe planeta Pământ. Poate vă întrebaţi de ce, cu toate eforturile cercetătorilor, nu se poate nici astăzi răspunde precis la întrebarea: cum a apărut omul pe Pământ? Nu există un răspuns precis, ci mai multe ipoteze, fiecare cu părţile ei inexpugnabile şi cu părţile ei slabe, fiecare cu adepţii şi cu adversarii ei. Adevărul există şi poate fi cunoscut, bineînţeles numai parţial. Niciodată nu va fi cunoscut integral, pentru că atunci lumea nu ar mai putea exista. Poate părea paradoxal, dar, într-o anumită măsură, majoritatea teoriilor emise sunt valabile.

Pe Pământ viaţa nu a apărut într-un singur mod. Adepţii teoriei evoluţioniste trebuie să ştie că, într-adevăr, pe această planetă a avut loc o evoluţie a vieţii de la celule simple până la om. Dar, în acelaşi timp, tot pe Pământ au venit şi fiinţe de origine extraterestră din diverse părţi ale Universului. De asemenea, forţe universale importante (pe care credincioşii le pot identifica cu un zeu sau chiar cu Dumnezeu) au creat aici sisteme complexe şi chiar fiinţe necuvântătoare şi oameni.

Admiţând aceste ipoteze, putem să presupunem că, odată cu venirea lor pe Pământ, călătorii veniţi din alte spaţii au adus cu ei şi cultura lor.

Diane Stein, în cartea sa *Essential Reiki* este de părere că Reiki-ul – adică ceea ce astăzi este cunoscut sub acest nume – a fost practicat în Univers din timpuri străvechi. Reiki era o componentă a civilizaţiei cunoscute azi sub numele de MU, în care gradul I de Reiki era învăţat în primii ani de şcoală, gradul II la vârsta corespunzătoare astăzi liceului, iar gradul de maestru era accesibil numai profesorilor care doreau acest lucru. Când popoarele acestei civilizaţii au părăsit ţinuturile lor de origine şi au venit să colonizeze acele regiuni de pe Pământ cunoscute astăzi ca India şi Tibet, au adus cu ele şi cultura lor. Reiki s-a păstrat de atunci, deşi alte elemente ale culturii MU s-au pierdut.

Distrugerea civilizaţiei MU, şi, mai târziu, a civilizaţiei atlante, a făcut ca tehnicile de vindecare să rămână cunoscute numai de câteva persoane alese anume. Sub formă scrisă s-au păstrat în învăţăturile ezoterice ale Indiei corespunzătoare culturii Shiva timpurii.

Istoria (sau legenda?!) Reiki-ului tradiţional promovată de americani începe în secolul al XIX-lea cu dr. Mikao Usui, director al Universităţii Dosisha din Kyoto – Japonia şi totodată preot creştin. El le vorbea adesea studenţilor săi de minunile înfăptuite de Iisus. Studenţii săi i-au cerut să le dezvăluie metoda prin care Iisus făcea vindecări şi acest lucru l-a determinat să petreacă zece ani căutând răspunsul în scrierile religioase creştine...



Dr. Mikao Usui

Autorităţile religioase din Japonia l-au convins că nu sunt cunoscute mai multe lucruri despre aceste vindecări, în afara celor deja ştiute, şi atunci Mikao Usui şi-a îndreptat cercetările spre budism. Şi Buddha făcuse vindecări, existând, de asemenea, şi teoria potrivit căreia Iisus trăise în India în adolescenţă, perioadă pe care scrierile creştine o trec sub tăcere.

Călugării budişti i-au spus că metoda de vindecare respectivă s-a pierdut de mult timp şi singura modalitate de a o afla rămâne aprofundarea budismului pe calea spre iluminare. Mikao Usui a călătorit atunci în S.U.A., unde a trăit şapte ani. Negăsind mai multe răspunsuri la creştinii de aici, a urmat la *University of Chicago Divinity School* cursurile de religie şi filozofie comparată, finalizate prin obţinerea doctoratului în teologie. Aici a învăţat să citească limba sanscrită, limba străveche a Indiei şi Tibetului. După întoarcerea în Japonia, dr. Usui s-a stabilit într-o mânăstire zen, unde a găsit nişte texte ce descriau o formulă de vindecare pe care o putea citi în original, în sanscrită. Materialul nu conţinea însă informaţii privind activarea energiei şi punerea ei în funcţiune. El şi-a dat seama că aceste informaţii au fost omise intenţionat pentru a fi protejate de neaveniţi. A mai constatat că, deşi formula era foarte simplă, textul trebuia interpretat, pentru că fusese scris cu 2500 de ani în urmă. De asemenea, metoda trebuia probată.

Dr. Usui s-a retras trei săptămâni pe muntele Koriyama pentru meditaţie, post şi rugăciune. El a aşezat în faţa sa 21 de pietre şi la trecerea fiecărei zile arunca una dintre ele pentru a marca, astfel, scurgerea timpului. În ultima dimineaţă, înainte de răsăritul soarelui, dr. Usui a văzut venind spre el ceva care semăna cu un proiectil de lumină de un alb strălucitor.

În primul moment s-a speriat, dar apoi, considerând că acesta era răspunsul la meditaţia sa, şi-a acceptat soarta, chiar dacă aceasta ar fi însemnat sfîrşitul vieţii sale. Lumina l-a lovit în mijlocul frunţii, în zona chakrei Ajna şi, pentru un timp, şi-a pierdut cunoştinţa. Apoi el a văzut milioane şi milioane de baloane multicolore şi, în final, simbolurile Reiki scrise ca pe un ecran. În timp ce vedea simbolurile, primea informaţii în legătură cu ele, despre modul în care activează energia vindecătoare. Era prima activare Reiki, redescoperirea pe cale psihică a unei metode antice. Dr. Mikao Usui a părăsit muntele Koriyama cunoscând metoda de vindecare folosită de Buddha şi de Iisus.

Coborând muntele, el a experimentat ceea ce este cunoscut ca fiind cele patru miracole. Primul: coborând muntele şi-a rănit tălpile şi instinctiv s-a oprit şi şi-a pus mâinile pe ele. Palmele i s-au încălzit şi tălpile i s-au vindecat. Apoi a ajuns la o casă care servea de adăpost pelerinilor ce urcau

muntele, şi a cerut mâncarea obişnuită. Deşi postise 21 de zile, a putut mânca normal, fără a avea probleme cu stomacul. Acesta a fost al doilea miracol. În aceeaşi casă, o femeie care servea mâncarea avea o puternică durere de dinţi, vindecată de dr. Usui prin plasarea palmelor sale de o parte şi de alta a feţei femeii. Acesta a fost al treilea miracol. Întorcându-se la mânăstirea sa, l-a găsit pe superiorul mânăstirii ţintuit la pat de o criză de artrită şi l-a tămăduit cu ajutorul mâinilor sale vindecătoare. Acesta a fost al patrulea miracol.

Dr. Usui a numit energia vindecătoare REIKI, ceea ce înseamnă **energie vitală universală.**

El s-a stabilit la periferia oraşului Kyoto, unde a vieţuit câţiva ani, timp în care a tratat prin această metodă pe cei mai săraci oameni, care trăiau din mila comunităţii. Odată vindecaţi, aceştia ar fi trebuit să înceapă o viaţă nouă, dar ei se complăceau în a trăi din mila altora, ceea ce l-a determinat să părăsească locul. Oamenii nu apreciau vindecarea pentru că nu plăteau nimic pentru ea.

Dr. Mikao Usui a devenit pelerin, ducând Reiki-ul cu el şi răspândindu-l prin toată Japonia. În drumul său, el l-a întâlnit pe **Chujiro Hayashi**, ofiţer de marină în rezervă, căruia i-a transmis complet sistemul Reiki, desemnându-l totodată ca succesor al său. Era în 1925 şi Chujiro Hayashi avea 47 de ani.

Dr. Mikao Usui a murit în anul 1930, după ce instruise 16 maeştri. Chujiro Hayashi a fost primul care a împărţit tehnica Reiki în trei grade: I, II şi maestru. A instruit mulţi oameni, bărbaţi şi femei, dintre care 16 au ajuns la gradul de maestru.

El a deschis o clinică în Tokio unde terapeuţii lucrau în grup, tratând pacienţii ce locuiau chiar acolo pe timpul tratamentului. Bolnavii netransportabili erau vizitaţi la casele lor.

La această clinică, numită *Chujiro Hayashi's Shina No Machi,* a ajuns şi **Hawayo Takata,** ca pacientă, în 1935. Hawayo Takata, născută Kawamuru, a văzut lumina zilei în 24 decembrie 1900 la Hanamaulu pe insula Kauai, în Hawaii, într-o familie de culegători de ananas. A lucrat ca servitoare şi menajeră în casa unui plantator bogat, fiind apoi promovată ca bibliotecară. În 1917, ea s-a măritat cu Saichi Takata, care era contabilul plantaţiei respective, trăind împreună fericiţi şi avînd două fete.

Saichi Takata a suferit un infarct datorită căruia a decedat la vîrsta de 32 de ani şi, astfel, Hawayo Takata, care avea pe atunci 30 de ani, a rămas văduvă cu doi copii mici de crescut. Ea nu a putut rezista greutăţilor şi s-a îmbolnăvit. S-a întors după 5 ani în Japonia, internându-se în spital.

Diagnosticul pus era de apendicită, tumoare și calculi biliari, fiind pregătită pentru operație. Intuind că operația ar putea fi evitată, a discutat cu chirurgul și acesta a îndrumat-o spre clinica lui Hayashi, unde s-a vindecat în patru luni.

Constatând pe propria piele binefacerile acestei metode de vindecare energetică, și-a manifestat dorința de a o învăța și ea. La început a fost refuzată, pentru că japonezii nu doreau ca Reiki-ul să părăsească țara. În plus, în acea vreme, învățământul în Japonia era foarte restrictiv, fiind permis numai anumitor clase sociale. Totuși, până în 1937 a învățat Reiki, întorcându-se în Hawaii cu gradul II și deschizând o clinică în Kapaa cu rezultate foarte bune.

În 1938 Chujiro Hayashi a vizitat-o în Hawaii și i-a acordat gradul de maestru, anunțând-o ca succesoare a sa (considerând; probabil, că era cea mai bună dintre maeștrii pregătiți de el). El a insistat ca ea să nu dea lecții fără plată. În același an Hawayo Takata a deschis al doilea centru de tratament, la Hilo.

În 1941, pe 10 mai, în prezența discipolilor, Chujiro Hayashi și-a oprit inima prin puterea gândului și a murit, nedorind să participe la războiul pe care îl prevedea. Pentru noi, acest act poate fi cel puțin curios, dacă nu detestabil, dar pentru japonezi, în acel timp, sinuciderea era considerată ceva onorabil.

Hawayo Takata a continuat să instruiască oamenii în Reiki, mai întâi în S.U.A. și Canada, iar mai târziu și în Europa. În ultimii 10 ani de viață a instruit 22 de maeștri.

A murit pe 11 decembrie 1980, lăsând ca succesoare pe Phyllis Furumoto, fiica unuia dintre copii săi, pe care *Reiki Alliance* a numit-o **Mare Maestru Reiki** și care trăiește și astăzi în Hawaii.

Când a fost investită astfel, ea a declarat că, în calitate de Mare Maestru, nu are nici o putere suplimentară Reiki, nici nu posedă mai multe simboluri, acordaje sau tehnici și nu are nici o autoritate asupra altor practicanți de Reiki.

Aceasta este istoria Reiki-ului tradițional transmisă până la noi pe filiera americană.

Reiki-ul a suferit anumite modificări prin contribuția bine intenționată a maeștrilor, care au căutat să transmită mai departe și experiența proprie, astfel încât astăzi există și funcționează mai multe ramuri răspândite în toată lumea (Reiki – Usui Shiki Ryoho, Karuna Reiki, The Radiance Technique etc.). Fiecare maestru are libertatea de a organiza predarea Reiki-ului cum dorește, cu condiția să transmită informațiile corect.

Unii au împărţit Reiki în 3 trepte, alţii în 11 trepte (grade). Sistemul complet conţine opt acordaje fundamentale, fiecare maestru putând adăuga câte doreşte pentru a completa cursul. Reiki-ul este acum accesibil şi în România prin două dintre ramurile sale: The Radiance Technique (numai până la gradul II din XI) şi REIKI – USUI SHIKI RYOHO (integral, deci inclusiv gradul de maestru).

Este interesantă şi comunicarea maestrului Reiki William Rand, de la *Center for Reiki Training* din Southfield Michigan – S.U.A., care a făcut unele investigaţii căutând dovezi scrise pentru susţinerea acestei istorii transmise de Hawayo Takata pe cale orală (înregistrarea pe casetă audio se comercializează în America în librăriile specializate pe literatură legată de practici ezoterice) şi a constatat că Mikao Usui nu apare în arhivele Universităţii Dosisha nici ca director, nici ca profesor sau student. De asemenea, nu apare înregistrat nici la Universitatea din Chicago ca student ori absolvent.

S-ar putea ca aceste elemente ale istoriei Reiki-ului să fi fost introduse în Vest pentru a face Reiki-ul mai atrăgător pentru americani.

În cursul cercetărilor efectuate cu mijloace parapsihologice (regresie telepatică în timp), în colaborare cu mediumul Mirela Corlan, am primit confirmarea că Reiki-ul, într-o formă asemănătoare cu cea de astăzi, a fost practicat în Atlantida, de unde a fost preluat şi păstrat în cadrul culturii Maya, Quetzalcoatl fiind ultima personalitate importantă a Reiki-ului (care pe atunci purta altă denumire).

De la mayaşi, Reiki-ul a fost preluat de vechii egipteni, devenind o componentă importantă a practicilor ezoterice ale Egiptului antic. Se pare că Osiris a fost cel mai de seamă maestru Reiki al acelei epoci, fiind zeificat după trecerea în eternitate.

În biblioteca din Alexandria au existat lucrări importante referitoare la ceea ce astăzi este cunoscut sub numele de Reiki. Am întâlnit acum câţiva ani în Egipt, la Cairo, practicanţi de Reiki, dar ei îl preluaseră de la japonezi.

Din Japonia, Toshitaka Mochizuki, maestru Reiki, ne comunică următoarea versiune: dr. Usui s-a născut pe 15 august 1865 în districtul Gifu şi a murit în vârstă de 62 de ani la 9 martie 1926 la Fukuyama, Hiroshima.

El nu a fost nici creştin, şi poate nici budist. El a fost psiholog şi psihoterapeut.

În Japonia, astfel de oameni erau numiţi *Rei Jyutu Ka,* ceea ce însemna „oameni cu abilităţi spirituale". El a descoperit Reiki în timpul activităţilor sale spirituale desfăşurate pe muntele sacru de lângă Kyoto, Kurama-yama. A înfiinţat o societate pentru tratamente Reiki la Tokyo, în 1922, şi a

împărțit Reiki-ul în trei grade care erau numite: *Shoden* (prima învățătură), *Okuden* (autoînvățarea) și *Shinpiden* (învățarea misterelor).

În anul 1925 s-a mutat la Tokyo, dezvoltându-și centrul său de tratament. Cu un an înainte de moarte, în 1925, l-a instruit pe Chujiro Hayashi acordându-i toate gradele.

Un alt maestru instruit de Mikao Usui a fost Eguchi Toshihiro care a dezvoltat Reiki-ul într-un mod personal. Toshitaka Mochizuki precizează că Reiki-ul practicat în Japonia diferă de cel occidental, este la fel de diversificat ca acesta, dar informațiile sunt mai greu de obținut din cauză că japonezii, în mod tradițional, țin totul învăluit în mister.

Nici în România evoluția Reiki-ului nu a fost simplă și clară.

Imediat după revoluția din decembrie 1989 au venit în România dr. Alexander Fries-Tersch, din Austria, care a ținut cursuri de Reiki gradele I și II și Brian Wark, din Canada, care a ținut cursuri de Tehnică Radiantă (The Radiance Technique)gradele I și II.

Amândoi au fost și profesorii mei. După un timp, Tehnica Radiantă s-a răspândit și, dintre practicanții ei, șase au ajuns la nivelul de profesor (nu vor ajunge, probabil, niciodată maeștri, pentru că ramura *The Radiance Technique* nu permite decât existența unui singur maestru, care în momentul de față este dr. Barbara Weber (Ray) din S.U.A.).

În anul 1995, în urma unor cursuri și a unui stagiu de pregătire efectuat în Canada, am fost recunoscut, datorită rezultatelor dovedite la examenele respective, ca Maestru Reiki de către Anna Patricia Cairns–Reiki Master în USUI SHIKI RYOHO (Metoda de vindecare Usui), cea mai importantă ramură a Reiki-ului.

În România, au mai ținut cursuri de Reiki, în afară de subsemnatul, Rodica Aldea, maestru Reiki pregătit în Israel, și mai mulți profesori străini dintre care cel mai activ este Kormos Geza, maestru Reiki din Ungaria, care predă această metodă în limba maghiară, în zona Ardealului. În prezent, în România, ca în întreaga lume, există o distincție clară între practicanții de Reiki și cei de Tehnică Radiantă.

Reiki-ul este deschis, flexibil și tolerant, în timp ce Tehnica Radiantă este rigidă și închisă în interiorul unei asociații, fiind recunoscuți numai cotizanții ei.

Datorită avantajelor sale, Reiki-ul este în continuă expansiune în România, chiar și maeștrii putând fi pregătiți în țară, fără a mai fi necesară invitarea maeștrilor străini, evitându-se astfel problemele puse de traducerea cursurilor acestora.

În prezent, în România, cei interesaţi au posibilitatea să se iniţieze şi să practice Reiki-ul tradiţional integral, până la nivelul de maestru. Dintre studenţii mei, mulţi au progresat, ajungând să iniţieze la rândul lor alţi oameni în Reiki. Am pregătit până acum 8 maeştri Reiki, dintre care 4 în Bucureşti şi câte unul în Braşov, Iaşi, Piteşti şi judeţul Bihor.

Profesori pentru gradele I şi II pregătiţi de mine mai sunt în Craiova, Suceava şi Baia Mare, iar numai pentru gradul I şi în oraşele: Râmnicu Vâlcea, Piatra Neamţ, Brăila şi Constanţa.

Aceste date corespund situaţiei din noiembrie 1998. Fără îndoială că mulţi practicanţi de Reiki vor progresa şi vor ajunge şi ei profesori sau maeştri. Cei care doresc, pot afla informaţii suplimentare la tel.: 6730833 sau la C.P. 72-58 Bucureşti.

Datorită calităţilor sale, Reiki-ul tradiţional, prin cea mai importantă ramură a sa, USUI SHIKI RYOHO, se răspândeşte continuu în România, ca şi în întreaga lume. Se practică Reiki pe toate continentele şi, chiar dacă există diferenţe între Reiki-ul practicat în diferite zone de pe glob, el este acelaşi pretutindeni, este la fel de benefic pentru oamenii din întreaga lume, acţionând spre binele lor superior.

## 3. Noțiuni generale despre Reiki

*Ceea ce vom descoperi noi nu va fi decât o exemplificare, o încurajare și o rafinare a vechii înțelepciuni.*

**– Julius Robert Oppenheimer –**

În mulțimea practicilor spirituale care există și se dezvoltă astăzi în lume, Reiki-ul se impune atenției, remarcându-se prin simplitate și siguranță. Accesul la Reiki este deosebit de facil, rapid și sigur, fără efort, fără prea multe condiții prealabile.

Candidatul nu are de făcut nimic deosebit; el trebuie doar să accepte că există și lucruri inexplicabile și că puterea minții umane este nelimitată, sau cel puțin că nu îi sunt acum cunoscute limitele.

Orice om care dorește să practice Reiki are această posibilitate, dacă nu suferă de o boală psihică gravă, care ar fi singurul motiv ce l-ar putea împiedica. El va apela la un Profesor sau la un Maestru pentru a beneficia de acordajele specifice gradului I, care, de regulă, se fac în cadrul unui curs, pentru ca oamenii să fie în cunoștință de cauză.

Pentru aceasta candidatul nu face nimic deosebit, dar câte lucruri nu face maestrul... În cazuri deosebite, maestrul poate aprecia oportunitatea efectuării acordajelor Reiki unor oameni bolnavi, pentru ca aceștia să poată beneficia de avantajele acestei forme de tratament.

Reiki-ul nu este periculos. Chiar dacă s-ar face greșeli în timpul practicării lui, nu se poate întâmpla nimic rău, dar nici nu se vor obține rezultatele așteptate. Reiki-ul nu poate influența eventualele afecțiuni decât favorabil.

Reiki-ul nu impune întreruperea unui tratament medical sau renunțarea la medicamente. El se poate practica simultan cu orice tratament medical, dar este posibil să potențeze acțiunea unor medicamente și, de aceea, în astfel de situații, este bine ca acestea să fie administrate cu mult discernământ, sau chiar sub control de specialitate în cazul unor afecțiuni severe, cum ar fi diabetul insulino-dependent.

Reiki-ul este ușor de învățat. Nu este necesară o pregătire prealabilă, nu este impus nici un nivel anume al pregătirii școlare, dar se adresează în primul rând tinerilor și adulților care au cel puțin școala generală absolvită. În orice caz, maestrul va avea grijă ca în grupa de studiu să fie incluse persoane cu nivel de pregătire apropiat sau similar.

Maestrul Qi Gong*, Glenn Derrik, participând la un curs de Reiki, a fost uimit să constate că ceea ce el realizase pe parcursul a doi ani de practică Qi Gong – aceasta însemnând exerciții, dietă și meditație – prin Reiki se realiza doar după 6 minute, fără efort, datorită acordajelor făcute de maestru. În final, maestrul Glenn Derrik a ajuns la concluzia că Reiki-ul îmbunătățește Qi Gong-ul.

Reiki-ul nu este dogmatic, nu presupune memorarea de mantre, yantre sau formule sacre, rugăciuni sau asane. El necesită doar o minte deschisă spre nou și spre înțelepciunea umană străveche.

Reiki-ul este sacru, dar nu este o practică religioasă și poate fi practicat de oricine, indiferent de credința sau de religia sa. Practicile Reiki nu vin în contradicție cu nici o practică religioasă și nici nu presupun participarea la vreuna.

Practica Reiki nu impune postul sau meditația și nici nu este influențată în vreun fel de aceste practici.

Cunoașterea Reiki-ului nu împiedică nici abordarea altor discipline și practici spirituale, dar, în ceea ce privește practica, trebuie făcută o alegere, de la caz la caz, în favoarea unei anumite practici, numai în cunoștință de cauză.

Reiki-ul este benefic prin însăși structura lui. Nimeni nu va putea niciodată să facă rău cuiva prin Reiki. Toate practicile Reiki sunt concepute pentru a promova numai binele și armonia celui care primește energie.

Reiki-ul se bazează pe inițiere. Nu există Reiki fără inițiere. Deși această carte vă oferă informații cât mai complete despre Reiki, fără o inițiere nu veți putea practica Reiki niciodată. Inițierea o va face un maestru, direct

*Qi Gong – sistem chinezesc de dezvoltare și conducere a energiei vitale prin exerciții fizice și meditație; se pronunță *ci cung* (n. red.)

asupra celui în cauză, nefiind posibilă inițierea de la distanță sau prin reprezentare. Dr. Alexander Fries-Tersch a efectuat în România acordaje prin reprezentare, simultan pentru 100–150 de persoane. Numărându-mă printre aceste persoane, am putut aprecia valoarea acordajelor respective, dar trebuie subliniat că Reiki-ul tradițional nu admite așa ceva.

După apariția primei mele cărți de Reiki, unii cititori au început să practice pozițiile descrise acolo și au crezut că fac Reiki. Anumite poziții de tratament Reiki au apărut și în diferite publicații, iar cititorii au crezut că pot practica doar prin simpla imitare a posturii. Unii chiar mi-au semnalat o îmbunătățire a stării lor de sănătate.

Valoarea practicii nu se datorează pozițiilor în sine, care nici nu înseamnă, de fapt, Reiki, ci acordajelor la sursa de energie Reiki. Având acordajele specifice, se face Reiki pentru orice zonă în care se aplică palmele în mod conștient, nu numai în anumite „poziții minune". Explicația apariției efectelor favorabile în urma practicării fără acordaje a pozițiilor respective constă în rearanjarea energiei propriului corp fizic, care, fără îndoială, este benefică, însă cei care au primit acordajele au constatat schimbări esențiale, foarte clare, ulterior practicării acestor poziții.

Reiki-ul nu este un panaceu universal, un tratament bun pentru orice afecțiune. În esența sa, el nu este, de fapt, o metodă de tratament. Dar începătorii în practica Reiki îl percep ca pe o metodă de tratament.

În Reiki, totul se face gradat, din aproape în aproape, de la simplu la complex și de la ușor la greu. Cel mai ușor de realizat în Reiki este tratamentul unor afecțiuni și îmbunătățirea stării de sănătate. Poate vi se pare destul de mult, dar este foarte puțin din ceea ce poate fi realizat prin Reiki. E adevărat că sănătatea este bunul cel mai de preț al omului, dar, în această lume, există multe alte lucruri minunate de care putem beneficia prin Reiki. Vă puteți imagina cum ați trăi într-o lume în care să fiți înconjurați de oameni cu care să aveți relații armonioase, de vecini sau colegi de serviciu care să nu vă deranjeze, ba mai mult, de care să puteți spune că vă simțiți fericiți că îi aveți? Credeți că puteți trăi într-o lume unde fiecare ar urmări în primul rând interesul celui de lângă el, al aproapelui?

Reiki-ul face aceste situații posibile. Cu cât vor fi mai mulți practicanți de Reiki, cu atât mai bună va fi lumea în care trăim.

Deși poate vindeca boli, Reiki-ul nu este o practică medicală. Nu este nici o medicină alternativă. Nu contrazicem afirmațiile anterioare, considerând că Reiki-ul de gradul I acționează pentru restabilirea stării de sănătate prin mijloace energetice. Dar prin modul de acțiune și prin procedura specifică se delimitează net de medicină.

Reiki-ul nu pune nici un fel de diagnostic, ori, în practica oricărui sistem medical, întâi se stabilește un diagnostic (mai mult sau mai puțin profund, mai mult sau mai puțin exact) și apoi se stabilește o modalitate de tratament. La solicitarea unor pacienți de a le pune diagnostic am replicat întotdeauna: „De ce vă interesează cum se numește boala, nu vreți mai bine să vă scap de ea ?".

Este mai bine ca oamenii să scape de suferințe decât să cunoască o anumită terminologie medicală. Există și oameni pentru care boala este un mod de existență și le place să fie compătimiți, deși bineînțeles că nu recunosc deschis asta. Și ei ar putea beneficia de Reiki, dar, de obicei, îl evită, pentru că nu răspunde interesului lor.

Reiki-ul nu necesită condiții speciale pentru a fi practicat. Un tratament Reiki poate fi făcut practic oriunde, în orice poziție. Cu tehnica de gradul I se poate acționa ziua sau noaptea, indiferent de condițiile climatice, în general indiferent de orice condiții restrictive. Am făcut Reiki în avion, pe vapor, în autocar, fără să deranjez pe nimeni și chiar fără ca ceilalți să știe, cu rezultate conform așteptărilor.

Reiki-ul se bazează pe o concepție holistică* a realității obiective și pe o înțelegere completă a acesteia. Teoria Reiki-ului permite înțelegerea clară a lumii în care trăim și ne oferă mijloacele de acțiune pentru integrarea noastră optimă în ea.

Deși la începutul practicii Reiki vom acționa numai asupra noastră înșine, ceea ce ar putea fi interpretat ca o atitudine egoistă, pe măsură ce lucrurile se vor clarifica, acțiunea va trece preponderent asupra celorlalți.

*Reiki-ul este o metodă de transfer energetic în care se accesează* ***sursa de energie universală*** *și se intră în conexiune cu ea, preluându-se în mod natural o cantitate de energie care va fi transferată cuiva în interesul și spre binele acestuia.*

Accesul la sursă este dat de inițiere, iar procedura de transfer este una dintre cele prezentate în această carte.

Dar ce este această *energie universală*? Ce este această *sursă de energie universală*? Este ea Dumnezeu? Iată întrebările ce mi s-au pus cel mai frecvent în discuțiile cu persoanele interesate.

Energia universală este o energie completă, echilibrată și armonioasă, binefăcătoare, promovând echilibrul și armonia celui care o primește.

Această energie provine de la o **sursă de energie universală** care nu poate fi localizată fizic și care *nu este Dumnezeu*, dar poate fi considerată *o*

* holistică – aici, cu sensul „integratoare" (n. red.)

*creație a lui Dumnezeu*. Când a creat lumea, Dumnezeu a creat și această sursă de energie care să permită existența și funcționarea ei.

Energia universală este primită în mod natural de către toți, oameni și obiecte, ființe și neființe, pentru a putea exista și, în cazul ființelor, pentru a putea trăi.

Energia universală este inepuizabilă pentru că și sursa este inepuizabilă. Practic, am întâlnit oameni curioși, care au dorit să se convingă de acest fapt. Ei mi-au solicitat tratament dorind să fie primii și apoi, în altă zi, ultimii, după aproximativ 30 de alte persoane tratate. Ei mi-au relatat că, în mod surprinzător pentru ei, nu putuseră observa nici o diferență din punct de vedere al cantității de energie primită.

Experimentul acesta este posibil să nu fie semnificativ, având în vedere că, poate, sursa alimentează cu energie mai multe lumi, nu numai planeta Pământ și, la scară planetară sau universală, nu contează energia consumată pentru 30 de tratamente. Oricum, cel mai important pentru noi este faptul că nu poate fi sesizată o eventuală scădere a nivelului energetic în cursul unei zile de tratament.

Rezultatele obținute prin Reiki fiind adeseori spectaculoase, au trezit interesul personalului medical, care a căutat să evidențieze prin experimente științifice efectele acestui tratament. În S.U.A., Wendy Wetzel a analizat sângele unui grup de 48 de persoane, între care 10 au constituit grupul martor, determinându-le hemoglobina și hematocritul. Hemoglobina este un constituent al hematiilor (celulele roșii) din sânge, cu rol în transportul de oxigen, iar hematocritul reprezintă volumul particulelor solide raportat la volumul total de sânge. După ce a aplicat un tratament Reiki grupului experimental, a constatat la 28% dintre subiecți creșteri semnificative ale parametrilor măsurați, iar la restul de 72% o scădere a acestor parametri, în timp ce la grupul martor nu s-a observat nici o modificare. Aceasta confirmă faptul că tratamentul Reiki conduce la echilibrare și la optimizarea valorilor parametrilor respectivi. În cadrul unui alt experiment, folosind un grup de 79 de bolnavi, Otelia Bengssten, doctor în medicină, a aplicat tratamentul Reiki unui număr de 46 dintre ei, ceilalți constituind grupul martor. Afecțiunile acestor pacienți constituiau o gamă largă de boli cuprinzând pancreatita, tumori craniene, emfizemul, multiple afecțiuni endocrine, artrite reumatoide și boli de inimă. Pacienții tratați astfel au prezentat creșteri semnificative ale valorii hemoglobinei. Majoritatea pacienților au remarcat o îmbunătățire a stării lor sau chiar dispariția completă a simptomelor bolilor respective.

La *St. Vincent's Medical Center New York* s-a desfășurat un experiment condus de Janet Quinn de la *University of South Carolina*. Treizeci de bolnavi de inimă au fost supuși unui test psihologic pentru a le determina nivelul de anxietate*. Apoi, o parte dintre ei au fost tratați de un grup de practicanți Reiki, celorlalți simulându-li-se un tratament similar, aplicat însă de persoane neinițiate în Reiki. După 5 minute de tratament, nivelul de anxietate al celor tratați prin Reiki a scăzut cu 17%, în timp ce al celorlalți, asupra cărora doar s-a simulat tratamentul, a rămas neschimbat.

Un alt experiment foarte riguros a fost condus de Daniel Wirth de la *Healing Sciences International* din Orinda, California, care a evidențiat efectul vindecător al Reiki-ului. Unui grup de 44 de tineri studenți voluntari le-a fost produsă de către un medic o mică rană identică pe umăr. Douăzeci și trei dintre ei au primit tratament Reiki, iar douăzeci și unu, nu. Efectul placebo a fost exclus. Pacienții întindeau o mînă printr-o gaură în perete, iar unii dintre ei primeau tratament de la distanță fără a fi atinși de cineva. În încăperea respectivă nu se afla nimeni în cazul pacienților care nu primeau tratament. Atât studenții, cât și medicul care le provocase rănile credeau că participă la un experiment privind conductivitatea electrică a corpului uman. Nici unul dintre ei nu știa că se testează o metodă de vindecare. După 8 și, respectiv, 16 zile s-au făcut măsurători ale procentului de vindecare. După 8 zile grupul tratat avea o rată de vindecare de 93,5%, față de 67,3% a celor netratați. După 16 zile valorile erau 99,3% și, respectiv, 90,9%.

Dr. John Zimmerman de *la University of Colorado,* folosind un aparat SQUID (*Superconducting Quantum Interference Device*), a constatat că în jurul mâinilor unui terapeut Reiki, atunci când transmite energie cuiva, se creează un câmp magnetic mai mare de câteva sute de ori decât cel normal al ambientului, observând și că o persoană neinițiată, efectuând aceleași mișcări, nu creează nici un câmp magnetic. Frecvențele câmpului magnetic ce se creează în jurul mâinilor terapeutului au fost găsite similare undelor alfa și theta din creierul uman în timpul meditației.

Transmițând energie universală nu putem face rău nimănui. Cum am putea face rău transmițându-i cuiva tot ce este mai bun pe lume? Veți spune că, poate, un om este prea rău și nu merită, dar nu noi trebuie să-i judecăm pe semenii noștri.

Orice om are dreptul înnăscut să trăiască mai bine. Este adevărat că prin durere plătește anumite greșeli, dar poate plăti și altfel, nu numai prin suferință.

*anxietate – stare de neliniște însoțită de palpitații și jenă în respirație, tipică anumitor boli psihice. (n. red.)

Durerea este un lucru deosebit de util, fiind un semnal de atenţie sau de alarmă, indicând o greşeală, dar odată remarcată această greşeală, rolul ei este încheiat şi poate fi înlăturată fără nici o reţinere.

Energia universală este cunoscută în lume sub denumiri diferite, aparţinând diferitelor civilizaţii. Ea este numită ***ki*** în Japonia, ***prana*** în India, ***qi**** în China, ***mana*** în Polinezia, ***ruach*** în ebraică, ***barraka*** în ţările islamice şi ***orenda*** de către indienii americani. Ea este, probabil, acelaşi lucru cu ***energia orgonică*** a lui Wilhelm Reich, ***magnetismul animal*** al lui Mesmer şi ***archaeus*** al lui Paracelsus.

Denumirea ***Reiki*** a fost formulată de dr. Mikao Usui prin unirea cuvintelor *rei* şi *ki*. În japoneză *rei* înseamnă „universal", semnificând, în acelaşi timp, dimensiunea spirituală şi sufletul, iar *ki* înseamnă forţa energetică vitală care curge prin tot ce este viu. Aceste două cuvinte asamblate reprezintă conceptul de ***forţă energetică vitală universală***.

**Fig. 3.1** „Reiki" scris în limba japoneză

**Fig. 3.2** „Reiki" scris în limba japoneză

*Se citeşte ci (n. red.)

În figurile 3.1 și 3.2 este prezentată denumirea „Reiki" scrisă în limba japoneză în două dintre sistemele de scriere. Orice carte sau diplomă, siglă sau antet referitoare la Reiki trebuie să conțină, prin tradiție, una dintre aceste pictograme. Ele au aceeași valoare și semnificație, fiind alese în funcție de preferința autorului.

În limba română cuvântul Reiki se citește exact așa cum se scrie, cu accentul pe prima silabă.

Energia Reiki nu este duală, ci integrală. Nu este nici pozitivă, nici negativă în esența ei, caracteristici pe care le conține în echilibru și armonie.

Fiind o disciplină foarte complexă, Reiki-ul trebuie învățat și asimilat treptat, gradat, pornind de la simplu și ajungând la lucruri din ce în ce mai complexe, de la ușor la greu.

Inițial, dr. Usui a învățat oamenii să practice Reiki diferențiat, mai mult sau mai puțin complet, în funcție de deschiderea și de interesul manifestat de fiecare. Se cunoaște că Reiki-ul a fost transmis integral de către el unui număr de numai șaisprezece oameni care au devenit maeștri Reiki. Unul dintre aceștia, dr. Chujiro Hayashi, din motive practice, a divizat Reiki-ul în trei grade: I, II și Maestru. Prin răspândirea Reiki-ului și apariția unor practicieni cu diferite niveluri de dezvoltare și cunoaștere, s-a ivit și necesitatea de a putea aprecia evoluția fiecăruia. De asemenea, predarea Reiki-ului trebuia făcută gradat, și aceste considerente au impus împărțirea Reiki-ului în diferite grade.

În concepția lui Hayashi, păstrată în mare parte până astăzi, gradul I se referea la transmiterea energiei cu mâinile, gradul II, la transmiterea mentală a energiei, iar gradul de Maestru, la acordajele cu sursa de energie și la procedurile de predare a gradelor I și II.

Odată cu trecerea anilor, gândirea oamenilor a evoluat, la fel și capacitățile lor mentale, apărând totodată limitări în timp datorate activităților curente, astfel încât, în prezent, cursurile de Reiki se țin de obicei în weekend-uri, iar acest fapt a impus reorganizarea modului de predare. În S.U.A., între gradul II și gradul de Maestru a mai fost introdus un *Curs avansat de Reiki* cu scopul de a pregăti cursul de Maestru, preluând o parte din activitățile acestuia. În funcție de timpul disponibil, uneori se predau împreună gradele I și II (tot în S.U.A.).

Fiecare maestru are libertatea de a-și organiza cursurile cum vrea el, pentru a transmite Reiki-ul cât mai exact și cu rezultatele cele mai bune. Din cauza complexității și abundenței de informații conținute de gradul de Maestru, acesta ar putea fi predat cu mare greutate într-un singur curs și ar

fi extraordinar de dificil de asimilat, astfel ca la absolvire candidatul să poată susține examenul final, în care să-și demonstreze aptitudinile. De asemenea, consider că trebuie să treacă un timp până când ideile transmise la curs să fie înțelese pe deplin, iar simțurile dezvoltate suficient pentru ca cineva să poată fi apreciat și recunoscut ca maestru.

Din această cauză, pentru cursurile pe care le predau, după cel de gradul II urmează două cursuri, de Profesor I și II, care preiau multe dintre problemele cursului de maestru, practic toate problemele referitoare la predarea cursurilor de grad I și II. Se creează astfel posibilitatea existenței unor intervale de timp între aceste niveluri, diferențiate ca durată în funcție de fiecare persoană în parte, mai precis de evoluția ei spirituală, așa încât, în finalul cursului de maestru, care conține și o ceremonie tradițională, cursantul să poată fi recunoscut ca maestru Reiki.

Maeștrii americani care predau Reiki-ul intensiv, permițând participanților ca într-un singur week-end să parcurgă toate gradele, inclusiv gradul de maestru, le comunică totuși acestora că nu se pot considera maeștri decât după ce vor parcurge gradat toate etapele.

Întâi trebuie să-și facă autotratament și să-și rezolve toate problemele de sănătate, apoi să înceapă să trateze alte persoane și să obțină rezultate bune înainte de a trece la transmiterea energiei pe cale mentală, dezvoltându-și astfel continuu puterea gândului.

După ce au reușit toate aceste lucruri, trebuie să țină cursuri de Reiki și să izbutească să acordeze alte persoane la frecvențele de lucru ale energiei Reiki, pentru ca acestea să poată, la rândul lor, să se autotrateze, să vindece, să țină cursuri. Abia apoi se pot considera maeștri, adică în momentul în care sunt capabili să instruiască alți maeștri.

Fără îndoială că fiecare om are ritmul său propriu de dezvoltare spirituală, care-i permite să meargă pe acest drum mai repede sau mai încet, dar scopul este clar și accesibil și, de aceea, este și stimulativ.

Așa cum am mai spus, Reiki-ul este o disciplină bazată pe inițiere. Este adevărat că toți oamenii au nevoie de energie universală pentru a putea exista și că toți oamenii recepționează această energie cu fiecare celulă a corpului lor, dar pentru a avea acces la Reiki este necesară o inițiere.

Reiki-ul nu înseamnă punerea mâinilor pe corp în vederea transmiterii energiei, nici utilizarea în acest scop a unei anumite serii de poziții succesive. Aplicarea palmelor pe propriul corp sau pe corpul altei persoane o poate face oricine și unii pot observa chiar rezultate favorabile, dar sunt departe de Reiki.

Orice om, atunci când primește energie universală, o transformă prin intermediul chakrelor* conform necesităților propriului organism (nu numai trup), o folosește unde și cum are nevoie, energia circulând pretutindeni prin cele 12 meridiane cunoscute și folosite pentru acupunctură, după care o radiază în exterior sub formă de energie uzată.

Energia radiată în exterior este mai mult sau mai puțin uzată, în funcție de viteza ei de circulație prin corp și de starea energetică de moment a organismului respectiv. Un om sănătos și puternic va radia în jurul său o energie mai puțin uzată și în cantitate mai mare decât unul bolnav.

Această energie poate fi utilă unui om bolnav, care cu ajutorul ei își poate completa necesarul energetic. Energia fiind, însă, deja prelucrată de alt organism, este preluată fără nici un efort din partea chakrelor persoanei care o recepționează și care pot rămâne la fel de puțin active. De aceea, efectul nu este de durată. Prin Reiki se transmite energie universală integrală, nefiltrată și netransformată, care forțează chakrele să lucreze la nivel optim. Practicantul Reiki captează energia universală prin creștetul capului, energia pătrunde în corpul său fără a fi prelucrată de chakre și este radiată de amândouă palmele sale. Acest lucru îl poate face datorită acordajelor pe care le-a primit în cursul inițierii de gradul I.

Pentru a obține inițierea sunt necesare câteva condiții:

- Inițierea trebuie dorită și acceptată în cunoștință de cauză. Nu se poate face inițiere cu forța și nici fără știrea persoanei respective.
  Pentru ca persoana să fie în cunoștință de cauză, inițierea se face în cadrul unui curs la care participanții sunt puși în temă, află realizările pe care le vor putea obține prin Reiki, clarificându-se în același timp toate problemele care apar.
- Întrucât inițierea are efecte energetice puternice, este necesar ca starea sănătății să permită acest lucru fără riscuri.
  Fiecare maestru sau profesor are metodele sale de apreciere a fiecărui caz în parte.

Inițierea nu presupune din partea candidatului nici efort, nici concentrare, nici pregătire specială. El trebuie să stea liniștit și să accepte ceea ce se va întâmpla, fără să intervină în nici un fel. În timpul inițierii, anumite persoane sensibile au senzații mai mult sau mai puțin puternice, dar totdeauna foarte plăcute.

Inițierea nu prezintă nici un risc, atunci când este făcută corect de către un profesor sau maestru. Valoarea inițierii este influențată de cel care o face.

* vezi și capitolul 7

Inițierea Reiki nu este periculoasă, iar în cazul în care nu este făcută corect ea este ineficientă. Inițierea nu creează nici o obligație din partea celui inițiat; el primește niște abilități ca pe un dar, fără a fi obligat să le folosească vreodată.

Bineînțeles că scopul este ca el să practice Reiki, dar, chiar dacă nu va face acest lucru, nu i se va întâmpla nimic, doar că nu va beneficia de avantajele practicii respective. Inițierea este valabilă și eficientă pentru totdeauna, nu numai pentru această viață.

Numai un om inițiat poate practica Reiki. Imediat după inițiere apar senzații specifice, iar dacă se aplică palmele pe propriul corp, rezultatul inițierii este confirmat imediat. Procedura de inițiere va rămâne un mister pentru practicantul Reiki până când va ajunge la un nivel de dezvoltare spirituală și pregătire care să-i permită să afle mai mult. El va putea învăța să inițieze alte persoane după un timp de practică în care este inclus autotratamentul, tratamentul altor persoane, direct și de la distanță, transmisii energetice multiple și utilizarea unor simboluri speciale Reiki, inaccesibile începătorilor, dar care vor fi învățate în cadrul unui curs de gradul II, la care va primi alte acordaje, specifice nivelului la care a ajuns.

Procedura de inițiere rămâne secretă și este foarte bine protejată, în mod natural, de neaveniți. Ea constă într-o succesiune de gesturi dublate de imagini mentale, executate de maestru sau profesor, într-o succesiune precisă, în anumite condiții numai de el știute. Dacă vom încerca să pătrundem aceste taine înainte de a fi pregătiți, informațiile parțiale pe care le vom obține nu vor face decât să ne deruteze și să ne îndepărteze de realitate. Mai mult chiar, vom pierde unele informații la care, altfel, am fi avut acces. Inițierea are un scop precis și efectele ei se limitează la acest scop. În cadrul Reiki-ului există mai multe proceduri de inițiere: inițiere în transmiterea energiei cu mâinile, inițiere în transmiterea energiei la distanță, inițiere în transmiterea energiei în timp, inițiere în folosirea simbolurilor etc.

Acestea nu sunt accesibile curioșilor, ci numai celor cu adevărat interesați, fiind dezvăluite pe măsura practicii și a rezultatelor ei. Inițierea deschide accesul la sursa de energie universală, permițând o conexiune sigură care să permită realizarea scopului propus. De asemenea, produce transformări ale persoanei inițiate pentru a o adapta la acest scop. Transformările se produc în timp, într-un singur sens, benefic și ireversibil, în toate nivelurile energetice. Orice om are libertatea de a accepta, ignora sau refuza o inițiere. Inițierea nu trebuie acceptată oricum și de la oricine.

După cum am mai arătat, nimeni nu poate fi inițiat cu forța, după cum nimeni nu poate fi forțat să inițieze. Trebuie să existe o compatibilitate și o

încredere reciprocă între cel care inițiază și cel inițiat. Acest lucru este valabil pentru orice disciplină spirituală bazată pe inițiere. Trebuie să cunoașteți persoana care vă inițiază, activitatea sa anterioară, rezultatele pe care le-a obținut și, în cazul în care nu vă inspiră încredere, trebuie să refuzați inițierea.

Nu vi se va întâmpla nimic rău dacă veți refuza o inițiere, chiar dacă, de fapt, era momentul potrivit să o acceptați; ea va avea loc atunci când toate condițiile vor fi îndeplinite, în beneficiul evoluției dumneavoastră viitoare.

Înaintea inițierii puteți pune profesorului sau maestrului întrebări care să vă lămurească asupra scopului inițierii (nu asupra procedurii de inițiere în sine) și, în funcție de răspunsurile pe care le veți primi, vă veți hotărî dacă veți accepta sau nu inițierea.

Trebuie să faceți acest lucru fără rezerve, participând cu toată ființa, nu numai cu mintea, nu numai analizând, ci și simțind, intuind, hotărârea cea mai bună. Nimeni nu vă cunoaște mai bine ca dumneavoastră și nimeni nu poate hotărî în locul dumneavoastră.

Inițierea în Reiki nu are nici un fel de implicații religioase, pentru că nici Reiki nu este o practică religioasă și nu se bazează pe o anumită religie. Personal am inițiat în Reiki ortodocși, catolici, evrei, musulmani și atei, fără nici o discriminare și fără ca ei să remarce ceva specific în funcție de credința lor. Orice om își poate vedea de credința lui și poate practica liber obiceiurile religioase respective, fără a fi împiedicat cu nimic de practica Reiki.

Deși va produce transformări în organismul celui inițiat, inițierea nu depinde inițial de starea de sănătate a acestuia. Există totuși anumite restricții în cazul bolilor psihice grave (schizofrenie, depresie atipică etc.) și rămâne la latitudinea fiecărui maestru sau profesor să hotărască în legătură cu fiecare caz în parte. Eu personal nu recomand inițierea unor astfel de cazuri și nici a copiilor.

Copiii trebuie lăsați să se dezvolte natural și, apoi, când vor avea discernământul necesar, să aprecieze singuri dacă au nevoie de inițiere sau nu. Chiar dacă se presupune că ar avea aptitudini considerate paranormale, ei trebuie lăsați să ducă o viață normală pentru că altfel implicațiile ar putea fi neașteptate și necontrolabile.

Nu trebuie să ne grăbim – atunci când o persoană atinge un anumit nivel spiritual, apare și un maestru care s-o ajute să progreseze în continuare.

Schimbările produse de inițierea propriu-zisă durează cam două săptămâni și nu sunt percepute în mod spectaculos decât de persoanele foarte sensibile, dar practicarea Reiki-ului vă poate într-adevăr schimba viața.

Reiki-ul îi ajută pe practicanții săi să se descopere sau să se regăsească pe sine în forma optimă.

În drumurile mele pe calea tratamentelor Reiki l-am întâlnit la un moment dat pe P.P., un bărbat de circa 50 de ani, care ajunsese într-un impas. Nu mai găsea soluții convenabile la problemele care-l copleșeau și mi-a cerut ajutorul. Era intelectual, șomer și locuia împreună cu soția (intelectuală, alcoolică) într-un apartament cu chirie, despărțit de copiii săi (un băiat și o fată în jurul vârstei de 20 ani) din cauza neînțelegerilor cu familia soției, la care locuiseră în condiții foarte bune mulți ani de zile. Copiii rămăseseră deocamdată acolo din cauza lipsei de spațiu în apartamentul închiriat. Nu găsea serviciu, dăduse câteva probe de lucru, interviuri și aștepta răspunsuri la cererile de angajare, dar acestea nu mai veneau. Lipsa banilor nu îi permitea să rezolve problema locuinței și de aici veneau celelalte necazuri. A primit întâi un tratament Reiki, după care i-am recomandat să urmeze un curs de Reiki pentru a primi acordajele care să-i permită să-și facă autotratament. Nu eram sigur de rezultatele ce le va obține, dar intuiam că este un om de calitate și că practicarea Reiki-ului îi va folosi.

După aproximativ 3 luni de zile mi-a telefonat să-mi mulțumească pentru că Reiki-ul i-a schimbat viața. Practicând Reiki a reușit să-și pună în valoare calitățile și mi-a comunicat că are un serviciu foarte bun și că este foarte mulțumit, fiind apreciat și de colegi și de șefi pentru capacitatea sa de a face față cerințelor. Mi-a solicitat un curs de gradul II pentru a avea acces mai ușor la binefacerile Reiki-ului. Este unul dintre cazurile mai recente în care cineva îmi comunică aprecieri favorabile la adresa Reiki-ului.

Am întâlnit și oameni cu afaceri prospere, cu situații familiale bune, cărora le mergea foarte bine din toate punctele de vedere; în cazul lor, mă întrebam dacă vor sesiza vreo schimbare în urma practicării Reiki-ului. Un inginer, care lucra de mult timp într-o întreprindere de interes național, având un serviciu sigur și stabil și o familie bine închegată, mi-a mărturisit că a fost uimit de efectele extraordinare ale practicii Reiki.

Iată relatarea sa: „Lucrez de peste 30 de ani în același birou, dar până acum directorul nu m-a băgat niciodată în seamă; totdeauna am fost promovat printre ultimii, pentru a face loc și altora, mai noi, să promoveze. După două săptămâni de practică Reiki, directorul a venit la mine și mi-a propus să fiu șef de birou. A fost o mare surpriză. Într-adevăr, Reiki-ul mi-a schimbat viața."

Practicând Reiki ne naștem a doua oară. Reiki-ul se bazează nu numai pe inițiere, ci și pe niște afirmații pe care trebuie să ni le amintim zilnic. Ele

nu trebuie spuse ca o rugăciune, nu trebuie nici măcar citite, ci trebuie doar să ni le amintim și să le respectăm.

Există mai multe variante ale „Afirmațiilor Reiki". Fiind o practică universală, la fiecare nouă traducere a afirmațiilor au apărut modificări față de original, așa încât astăzi este mai important sensul decât forma lor.

Fiecare maestru preferă o anumită formă a afirmațiilor, care corespunde cel mai bine concepției sale despre viață și despre care consideră că se adaptează cel mai bine societății în care își desfășoară activitatea. Prin traducere, se pierde uneori rezonanța energetică a cuvintelor și, de aceea, se preferă o traducere mai liberă uneia literale.

Eu recomand următoarea variantă a „Afirmațiilor Reiki":

**Începând de azi,**
**Nu mai sunt îngrijorat**
**Nu-mi mai este teamă**
**Îmi fac munca onest**
**Voi mulțumi pentru binecuvântările mele**
**Voi fi bun cu toate ființele vii!**

În fiecare zi este un nou început. În fiecare zi suntem alții decât am fost până acum. Astăzi suntem alții decât ieri. Și trebuie de fiecare dată să fim mai buni. În fiecare zi începem o nouă viață și, de aceea, trebuie ca în această nouă viață să nu ne mai temem de nimic și să nu ne mai îngrijoreze nimic.

Mulți oameni sunt preocupați de probleme care nu le aparțin. Este timpul să ne amintim de filozofii stoici (Epictet, Marcus Aurelius*) care au lansat următoarele idei:

„Împărțiți toate problemele pe care le aveți în două categorii: cele care stau în puterea voastră și cele care nu stau în puterea voastră.

Pe cele care nu stau în puterea voastră le dați de-o parte și vă ocupați numai de cele care stau în puterea voastră.

Este o mare pierdere de timp să vă ocupați de probleme pe care nu le veți putea rezolva niciodată."

Dacă veți analiza problemele dumneavoastră zilnice, veți constata câte dintre ele nu vă aparțin de fapt și cât timp pierdeți cu ele. Analizați și pro-

---

*Școala filozofică a stoicilor a fost creată după anul 314 î.Cr. la Atena, de Zenon din Kition, urmat de Cleanthes și de Chrysippos, dar cei mai importanți reprezentanți ai ei care au rezistat timpului sunt Seneca, Epictet și Marcus Aurelius, care au trăit în secolul I și II d.Cr. Stoicismul susținea virtutea și păstrarea unei poziții ferme în fața vicisitudinilor vieții. (n. a.)

blemele care vă creează teamă și veți vedea că teama este absolut nejustificată, fiind o frână în calea dumneavoastră.

Nu aveți de ce vă teme. Oricum ați aborda lucrurile, nu aveți de ce vă teme. Analizați-vă teama, dacă există, căutați să vedeți implicațiile problemei care vă creează teamă. Sunt ele în puterea dumneavoastră? Dacă da, rezolvați-le!

Faceți totul în așa fel încât să nu mai aveți de ce vă teme. Chiar dacă nu vă reușește totul, ce rost mai are teama? Trebuie să luăm viața așa cum este, nu toate lucrurile sunt în puterea noastră și nu putem rezolva toate problemele.

Dacă nu găsim singuri soluțiile, trebuie să cerem ajutorul cuiva mai puternic, dar oricum trebuie să înlăturăm teama din viața noastră. Este un prim pas, dar deosebit de important, pe care trebuie să-l facem pentru evoluția noastră viitoare.

Indiferent de vârsta pe care o avem, lumea nu se sfârșește cu această viață și avem pentru ce să acționăm în vederea dezvoltării noastre.

Fiecare zi este un nou început și trebuie să fie mai bună ca celelalte. Stă în puterea noastră să facem aceasta și *trebuie* s-o facem.

Onestitatea trebuie să caracterizeze activitatea noastră zilnică. Noi nu reprezentăm nimic în context universal (sau, oricum, o cantitate neglijabilă), suntem prea mici față de marile valori universale și trebuie să fim conștienți de acest fapt. Trebuie să avem încredere în posibilitățile noastre, să fim mulțumiți de realizările noastre, să nu uităm că și în nerealizări există o parte bună, să trimitem zilnic gânduri de mulțumire celor care ne-au ajutat sau favorizat în evoluția noastră, celor care ne înconjoară, care ne permit să existăm la acest nivel și să ne manifestăm calitățile pe care le avem.

Trebuie să fim buni cu toate ființele vii. Rolul nostru în acestă lume nu este să le facem rău, nici să le distrugem, dacă trăiesc în mediul lor firesc.

Nu putem trăi fără a fi înconjurați de alte ființe vii și, de aceea, trebuie să nu le împiedicăm în dezvoltarea lor naturală. Distrugând natura, ne vom autodistruge, mai devreme sau mai târziu.

Practicând Reiki vom ști cu siguranță să facem cum este mai bine în orice situație.

În Japonia, aceste afirmații Reiki au o altă formă, adaptată tradițiilor spirituale japoneze. Maeștrii japonezi folosesc varianta de mai jos, publicată de Toshitaka Mochizuki în cartea sa *Iyashi No Te* („Mâinile vindecătoare"):

*Arta secretă a chemării fericirii,*

*Miraculosul medicament al tuturor bolilor:*

*Începând de azi, elimină teama.*
*Nu mai fi îngrijorat și fii plin de gratitudine,*
*Devotează-te muncii tale. Ai grijă de oameni.*
*În fiecare dimineață și seară, împreunează-ți mâinile pentru rugăciune.*
*Rostește aceste cuvinte din inima ta și cântă aceste cuvinte.*

Tratamentul Usui pentru dezvoltarea trupului și minții
*Fondator*
***Usui Mikao***

招福の秘法
萬病の霊薬
今日丈けは 怒るな
心配すな 感謝して
業をはげめ 人に親切に
朝夕合掌して心に念じ
口に唱へよ
心身改善 臼井靈氣療法
肇祖
臼井甕男

**Fig. 3.3** „Afirmațiile Reiki" scrise în limba japoneză de dr. Mikao Usui

Aceste afirmații sunt afișate lângă mormântul lui Mikao Usui, al cărui oc este ținut secret de către discipolii săi. Mochizuki relatează că adepții aponezi ai Reiki-ului păstrează un document ce conține aceste afirmații crise chiar de mâna autorului. Mulți maeștri consideră că aceste afirmații crise de mâna dr. Usui radiază, prin felul în care sunt scrise, o puternică nergie Reiki în formă pură, ce poate crea o atmosferă deosebită acolo unde unt afișate.

În S.U.A. se comercializează postere cu aceste afirmații, care sunt fișate în locurile unde se desfășoară tratamente sau cursuri de Reiki.

Pentru practica zilnică a Reiki-ului, această variantă este folosită numai n Japonia.

# 4. Gradul I Reiki

*Înainte de toate s-a zidit înțelepciunea și înțelegerea minții este din veac.*

**– Vechiul Testament –**

Iată-ne la începutul drumului pe care-l vom parcurge împreună pentru a afla o metodă de tratament deosebit de eficientă, cu ajutorul căreia să ne îmbunătățim starea de sănătate și apoi să ajutăm alte persoane să facă la fel. Scopul gradului întâi este, în primul rând, refacerea stării de sănătate și aducerea organismului uman la o funcționare optimă. Gradul întâi ne va permite să aflăm tot ceea ce trebuie să știm pentru a realiza aceste lucruri și, mai mult, ne va da puterea de a le face. Înainte de orice, trebuie să avem grijă de propriul nostru corp.

Nu sunt de acord cu Lama Kasi Dawa Samdup care, în cartea sa *Yoga tibetană și doctrinele secrete,* afirmă: „Trupul nostru fiind iluzoriu și tranzitoriu, este inutil să i se acorde o atenție excesivă". Noi existăm în această viață cu acest trup și trebuie să avem grijă de el, trebuie să-l menținem la parametri optimi pentru ca el să nu fie o piedică în calea realizării obiectivelor noastre. Oricât de mult vom face în acest sens, nu este nici un exces dacă rezultatele sunt cele scontate.

Primul pas în practica Reiki îl constituie autotratamentul. El nu se adresează numai oamenilor bolnavi, ci tuturor celor ce practică Reiki. Orice om, chiar dacă este absolut sănătos, este afectat de stres, iar autotratamentul Reiki îl va ajuta să-și regăsească cea mai bună formă a sa, nu numai fizică, ci și mentală, emoțională etc.

Autotratamentul are câteva avantaje importante față de orice fel de tratament. Este un lucru cunoscut și recunoscut că pentru a se face un tratament energetic trebuie să existe o **compatibilitate** între terapeut și pacient. Dar să vedem ce este această compatibilitate.

Orice om, la fel ca orice ființă vie, pentru a putea exista primește energie universală, care circulă prin corpul său și care îi permite funcționarea. Din această energie, organismul își extrage selectiv componentele de care are nevoie, eliminând restul împreună cu energia uzată, folosită, care este înlocuită permanent cu energie proaspătă, integrală. Energia reziduală este eliminată de organism, creând în jurul său un câmp energetic, care în apropierea corpului este mai dens, putând fi astfel detectat cu diferite mijloace dintre care voi aminti pe cele radiestezice: ansă, pendul etc.

Deși câmpurile energetice ale unei persoane ajung, teoretic și practic, la infinit, vom considera numai dimensiunea lor detectabilă. Fiecare om are la un moment dat un anumit câmp. Acest câmp energetic este variabil în timp, dar pentru simplitate putem considera valoarea sa la un moment dat.

Dacă două persoane se apropie una de alta, câmpurile lor energetice interferează. Sunt foarte rare cazurile când ele rămân nemodificate în ceea ce privește mărimea. (Neexistând unități de măsură speciale pentru astfel de câmpuri energetice, mărimea va fi exprimată în unități de măsură pentru lungimi, avînd semnificația distanței de la corp până la punctul cel mai depărtat de corp la care câmpul poate fi detectat).

În jurul corpului pot fi detectate mai multe câmpuri energetice și, de aceea, vom lua în discuție un câmp energetic rezultant, pe care, pentru a simplifica lucrurile, îl vom denumi **câmp**.

Practic pot apărea următoarele situații:

- Câmpurile ambelor persoane nu se modifică. În această situație persoanele sunt indiferente din punct de vedere energetic. Deși aceasta nu reprezintă o incompatibilitate, nu se recomandă un tratament energetic.
- Câmpul unei persoane crește și al celeilalte scade. Se poate face tratament numai dacă scade câmpul terapeutului, iar el este suficient de puternic să-și permită acest lucru. Altfel, se consideră incompatibilitate.
- Câmpul unei persoane crește și al celeilalte rămâne neschimbat. Dacă cel care crește este câmpul pacientului, se recomandă tratament energetic, în cealaltă situație există rezerve și se impune analizarea și a altor factori pentru a se hotărî dacă se va face tratament sau nu.

- Câmpul unei persoane scade şi al celeilalte rămâne neschimbat. În această situaţie nu se recomandă tratament energetic, dar, în cazuri deosebite, dacă cel care scade este câmpul terapeutului, acesta poate totuşi să facă tratament.
- Câmpurile ambelor persoane cresc. Aceasta este situaţia optimă de compatibilitate energetică şi tratamentul va avea eficienţa maximă.
- Câmpurile ambelor persoane scad. Este caz de incompatibilitate şi în nici un caz nu se va face un tratament energetic.

Având în vedere aceste aspecte, este clar că cel mai indicat ar fi practicarea autotratamentului, situaţie în care nu mai există nici o problemă. Pentru fiecare nu există persoană mai compatibilă decât el însuşi.

Un alt avantaj al autotratamentului este **disponibilitatea.** În multe situaţii avem nevoie de tratament la o oră târzie în cursul nopţii sau ne aflăm într-un loc izolat, unde nu avem acces la un terapeut sau acesta nu este disponibil când avem noi nevoie. Pentru noi înşine suntem disponibili oricând, ne putem face oricât de mult tratament, în orice loc şi la orice oră. Nici un terapeut nu va putea face asta pentru noi. Un alt mare avantaj al autotratamentului îl constituie faptul că nu există nici un fel de condiţie în ceea ce priveşte afecţiunile tratate. Nici un terapeut serios nu tratează toate afecţiunile care pot exista, ci numai pe acelea care îi convin, eliminând de obicei bolile infecţioase, cancerul, bolile de piele etc. Autotratamentul se poate face foarte bine şi în situaţia când nici un terapeut nu oferă tratament. Autotratamentul se poate face în orice fază a bolii, chiar în faza terminală, dar cea mai mare eficienţă o are când este făcut preventiv.

Există o metodă de autotratament pentru oamenii sănătoşi, metodă care va fi prezentată în continuare şi care va duce la evitarea apariţiei, în viitor, a unor boli. Pentru oamenii cu diferite afecţiuni, autotratamentul este asemănător, fiind utilizate câteva proceduri în plus, în funcţie de problemele de sănătate ale fiecăruia.

Pentru a beneficia de toate avantajele sale, autotratamentul se va face zilnic. În acest scop vor fi necesare aproximativ 65 minute pentru început, în cazul oamenilor sănătoşi, timp ce poate fi într-o singură repriză sau împărţit în mai multe reprize, în funcţie de disponibilitate. Poate nu dispunem de atâta timp la un moment dat, şi atunci vom fragmenta tratamentul pe parcursul unei zile. Nu s-au semnalat diferenţe însemnate cauzate de efectuarea tratamentului într-una sau mai multe reprize.

După două săptămâni de autotratament vor începe să apară primele rezultate, care se vor menţine sau vor fi din ce în ce mai bune atâta timp cât autotratamentul va fi făcut zilnic.

În cazul în care, după un timp, autotratamentul va fi abandonat, efectele neplăcute vor apărea tot după două săptămâni. Vreau să vă spun că toţi practicanţii serioşi ai Reiki-ului, chiar dacă au ajuns la un nivel de dezvoltare care le permite să-şi facă un autotratament în câteva secunde, găsesc zilnic mai mult de o oră pentru a-şi face autotratament clasic. Autotratamentul nu este o simplă încărcare energetică, aşa cum crede multă lume, ci o modalitate de a intra în contact cu sursa de energie universală, dând organismului posibilitatea să-şi completeze necesarul de energie, prin întărirea legăturilor între nivelurile energetice, prin activarea circulaţiei energiei prin corp şi eliminarea celei uzate care s-a acumulat în organism din diferite motive.

Dr. Paavo Airola afirma într-una dintre cărţile sale (*How to get wen*) că *boala este prietenul omului*. Deşi poate părea surprinzător, este totuşi adevărat că boala este utilă, obligând omul să acţioneze pentru a readuce organismul la starea de funcţionare normală.

Boala nu apare instantaneu, existând întotdeauna nişte manifestări dureroase care o preced şi care, dacă sunt luate în seamă acordându-li-se atenţia cuvenită, pot avea ca rezultat evitarea apariţiei bolii propriu-zise.

De fapt toate bolile sunt favorizate de un deficit energetic – şi aici mă refer mai mult la aspectul calitativ –, care slăbeşte rezistenţa unor părţi ale organismului. Fiecare celulă din corpul nostru, pentru a funcţiona, are nevoie de energie, iar dacă nu o primeşte începe să funcţioneze defectuos, ajungând până la autodistrugere.

Fiecare om porneşte în această viaţă cu o moştenire genetică pe care a primit-o de la părinţii săi, cu un spirit care a parcurs un anumit drum în vieţile anterioare şi cu o influenţă astrală în momentul naşterii, toate aceste elemente conferindu-i unicitate şi anumite sensibilităţi. În funcţie de gradul de vulnerabilitate, un deficit energetic se va manifesta într-un loc sau altul în caz de suprasolicitare, stres, accident sau chiar influenţe energetice normale sau paranormale.

Cu riscul de a mă repeta, trebuie să reafirm că Reiki-ul se bazează pe iniţiere şi că nimeni nu va putea să-şi facă autotratamentul ce va fi descris în continuare dacă nu i-au fost făcute acordajele Reiki, iar mâinile sale nu au fost determinate prin iniţiere să radieze această energie. Oricine va putea să aşeze mâinile pe corpul său în poziţiile ce vor fi indicate, dar adevăratul autotratament Reiki va fi făcut numai de către cei iniţiaţi.

Pentru a face tratament sau autotratament Reiki, palmele vor fi ţinute relaxat, fără încordare, cu toate degetele lipite. Ele se vor aplica lejer pe

corp, conform pozițiilor ce vor fi explicate în continuare, fără a apăsa deloc, atingând corpul ușor.

Se consideră ca fiind tot atingere și ținerea mâinilor la o distanță de până la 5 cm de corp. Acest lucru este recomandat în cazul aplicării tratamentului în zona feței unei alte persoane.

Pozițiile pentru autotratament sunt în număr de 5 pentru cap, 4 pentru partea din față a corpului și 4 pentru partea din spate. În cazul persoanelor cu afecțiuni ale membrelor inferioare, se adaugă câteva poziții în zona acestora. Succesiunea pozițiilor în cadrul autotratamentului este următoarea: se fac întâi pozițiile pentru cap de la 1 la 5, apoi cele pentru partea din față a corpului, după care, dacă este cazul, se fac pozițiile pentru picioare; apoi se continuă cu pozițiile pentru partea din spate și se finalizează repetând pozițiile pentru picioare, de către cei care au nevoie.

Pozițiile vor fi detaliate în continuare, iar timpul de menținere a mâinilor în fiecare poziție va fi pentru început de 5 minute. Pentru a face autotratament ne vom așeza comod în orice poziție dorim; o poziție care să ne permită să stăm fără efort întreaga perioadă pe care o destinăm autotratamentului. Dacă vom face autotratamentul integral într-o singură repriză, timpul necesar va fi puțin mai mare de o oră. Nu este obligatoriu să păstrăm poziția inițială pe tot timpul tratamentului, o putem schimba ori de câte ori vom dori, pentru a ne asigura un maximum de confort.

Eficiența autotratamentului nu depinde absolut deloc de poziția în care stăm, cu condiția ca poziția să fie comodă.

Există o perioadă de timp optimă pentru fiecare poziție, dar pentru că aceasta este greu de determinat de către începători, se recomandă, pentru început, 5 minute. În timpul autotratamentului nu ne vom concentra deloc, dar în anumite momente vom controla senzațiile pe care le avem, mai ales în palme, dar și în locurile unde am aplicat palmele. Vom constata că senzațiile diferă de la poziție la poziție și de la o zi la alta, ca formă și ca intensitate.

Dacă vom analiza acest aspect, vom constata că există o legătură între evenimentele din timpul zilei și senzațiile percepute. Este normal să fie așa, pentru că, de exemplu, o întâmplare neplăcută provoacă un deficit energetic în plan emoțional, deficit care va fi remarcat când se aplică palmele pe corp în poziția 1 pentru partea din față a corpului (notată F1), ea corespunzând planului emoțional ș.a.m.d.

În literatura de specialitate s-au stabilit niște notații, devenite clasice, pentru pozițiile fundamentale de aplicare a palmelor în Reiki. Întrucât

majoritatea cărților sunt în limba engleză, notațiile sunt adecvate limbii engleze. Nu consider necesar să introduc notații românești pentru aceste poziții ca să nu creeze confuzie și, de aceea, voi folosi notațiile internaționale: pozițiile pentru cap sunt codificate H1, H2, H3, H4, H5 (H de la „head" – cap, în lb. engleză); pentru pozițiile care se referă la partea din față a corpului avem F1, F2, F3, F4 (F de la „front" – față, în lb. engleză); pozițiile care se referă la partea din spate a corpului le notăm B1, B2, B3, B4 (B de la „back" – spate, în lb. engleză).

În timpul autotratamentului putem să ne gândim la orice dorim, putem să ascultăm muzică, să discutăm cu cineva sau să urmărim programul la televizor. Nu vom face autotratament în public deoarece oamenii, necunoscând exact ce facem, vor interpreta greșit acțiunea noastră, ceea ce nu folosește nimănui.

Vom vedea că nici tratamentul Reiki nu se face în public din aceleași motive. La noi acasă sau într-un loc unde nu ne deranjează nimeni putem face autotratamentul fără nici o dificultate.

Autotratamentul Reiki nu impune renunțarea la alte tratamente. El este compatibil cu tratamentele alopate, cu fizioterapia, homeopatia sau alte tratamente energetice. În anumite situații, în cazul unor tratamente medicamentoase care durează de un timp îndelungat, dacă se hotărăște întreruperea lor, se recomandă să nu se facă brusc, pentru că organismul s-a obișnuit cu ele și poate reacționa anormal la suprimarea lor.

Reiki-ul nu face nici o recomandare privind alte tratamente; aceste recomandări vor trebui să fie făcute de cei care le-au prescris.

Prima poziție pentru cap, **H1** (fig. 4.1), constă în aplicarea palmelor pe propria față, cu palmele lipite una de alta și podul palmelor deasupra ochilor. Nu vom apăsa, ci vom aplica palmele lejer, fără a acoperi nasul pentru a nu împiedica respirația. Ochii pot sta închiși sau deschiși, după preferința fiecăruia. Putem sta pe un scaun, fotoliu, în picioare sau culcat. În cazul când există afecțiuni respiratorii sau insomnie, se recomandă poziția culcat.



**Fig. 4.1**

Poziția H1 are efect deosebit în cazul afecțiunilor oculare (glaucom, cataractă, miopie, strabism), afecțiuni ale sistemului nervos central și vegetativ, insomnie, răceală, rinite, alergii. Dacă vă treziți noaptea și nu mai puteți adormi, folosiți această poziție timp de 5-10 minute și veți vedea imediat efectul. H1 este foarte comod de executat în poziția culcat. Vom constata imediat o ușoară îmbunătățire a vederii, dar efecte durabile vom obține numai după un tratament îndelungat.

Poziția **H2** (fig. 4.2) constă în aplicarea palmelor de o parte și de alta a capului, degetele întâlnindu-se în creștetul capului. Poziția acționează în primul rând asupra sistemului circulator, fiind extrem de utilă și pentru reglarea valorii tensiunii arteriale. Nu contează dacă tensiunea a fost mare, mică sau oscilantă, în urma folosirii acestei poziții tensiunea se va stabiliza la valoarea normală pentru constituția dumneavoastră. Poziția H2 mai este utilă pentru sistemul nervos în afecțiuni cum ar fi epilepsia, schizofrenia, diabetul, bineînțeles asociată și cu alte poziții.

Poziția **H3** (fig. 4.3) constă în aplicarea lejeră a palmelor de o parte și de alta a capului, cu podurile palmelor deasupra urechilor. Efectul este mai amplu decât ne-am aștepta, cuprinzând nu numai urechile, ci și sistemul nervos și sistemul endocrin. Poziția este deosebit de utilă și pentru cei care suferă de amețeli.

Poziția **H4** (fig. 4.4) constă în aplicarea palmelor vertical sau orizontal, una lângă alta în zona occipitală (nu contează care dintre ele sus și care jos). Acțiunea poziției H4 este asupra sistemului nervos, ea optimizând funcția vederii și ameliorând durerile de cap la persoanele expuse radiațiilor video.

Poziția **H5** (fig. 4.5) constă în aplicarea lejeră a palmelor, ca un colier, în jurul gâtului. Acțiunea specifică acestei poziții este cea asupra sistemului endocrin, dar, ca poziție locală, are efecte puternice asupra gâtului. Este o poziție pentru tratamentul diabetului, fiind, în același timp, o poziție antistres pentru femei, în general, și pentru bărbații născuți în zodia Fecioarei.

Cu aceasta am încheiat pozițiile pentru cap și vom trece la cele pentru partea din față a corpului.

**F1** (fig. 4.6) este poziția în care mâinile se aplică pe piept cu vârfurile degetelor unite la circa două degete distanță de baza gâtului. Este o poziție tipică pentru planul emoțional. Are acțiune puternică asupra inimii, prin folosirea ei putându-se vindeca (nu numai ameliora) chiar și boli grave (cardiopatie, stenoză mitrală etc.). Este o poziție utilă pentru astm, afecțiuni în zona umerilor, probleme afective, emoționale, având și efect antistres la bărbați, în general, și la femeile născute în zodia Leului.



Fig. 4.2



Fig. 4.5



Fig. 4.3



Fig. 4.6



Fig. 4.4

**F2** (fig. 4.7) constă în aplicarea palmelor pe corp cu degetele lipite atingându-se în zona plexului solar. Plexul solar se află exact sub stern. Această poziție are efecte puternice pentru echilibrarea energetică a întregului organism, neexistând recomandări pentru o boală sau alta.

Dacă în această poziție veți simți o reacție puternică, înseamnă că ați suferit o agresiune energetică din partea unui vampir energetic sau ați fost victima unor acțiuni paranormale negative.

Un *vampir energetic* este orice persoană care are mare nevoie de energie ca urmare a unei suferințe și care, apropiindu-se de alți oameni, își reface starea energetică pe seama energiei acestora. Este un fenomen natural și ei nu trebuie blamați pentru o astfel de acțiune, dacă nu o fac cu intenții rele la adresa furnizorului de energie.

**F3** (fig. 4.8) constă în aplicarea palmelor pe corp în așa fel încât muchia lor superioară să fie exact sub ultimele coaste. Această poziție are efecte importante asupra stării energetice a tuturor organelor din regiunea abdominală: stomac, ficat, vezică biliară, splină, pancreas, rinichi, intestine etc.

**F4** (fig. 4.9) constă în aplicarea mâinilor în zona pelviană. Mâinile sunt așezate în formă de V, pentru comoditate. Poziția are efecte multiple, locale și generale, fiind deosebit de utilă pentru tratarea problemelor ginecologice la femei și a afecțiunilor prostatei la bărbați. În zona coccisului existând proiecții energetice ale întregului organism, această poziție are efecte importante și asupra echilibrării energetice a organismului. Tot în această zonă sunt recepționate energiile telurice de care organismul nostru are nevoie pentru a putea funcționa normal, iar un deficit energetic în această zonă ne-ar face să pierdem contactul cu realitatea, să fim, cum se spune, „aerieni".

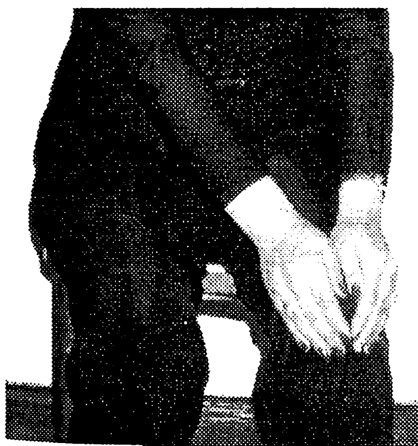
Dacă avem probleme cu genunchii, gleznele sau tălpile, vom continua autotratamentul aplicând mâinile pe genunchi (fig. 4.10), glezne (fig. 4.11) sau tălpi (fig. 4.12), după care vom trece la pozițiile pentru partea din spate a corpului.

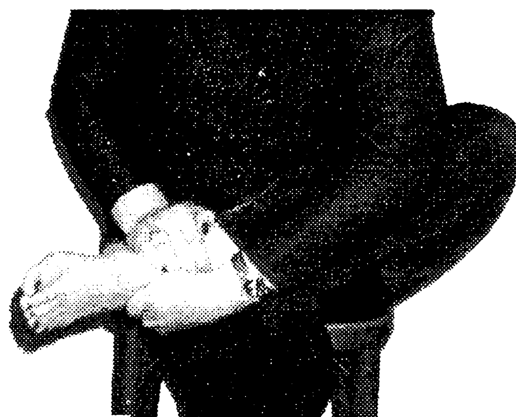
**B1** (fig. 4.13) constă în aplicarea palmelor pe umeri, cu degetele lipite, împingând brațele cât mai jos posibil. Va fi destul de greu la început, dar, prin practică, vom constata că palmele ajung din ce în ce mai jos, efectul acestei poziții fiind din ce în ce mai bun. Poziția are o acțiune energetică importantă asupra părții superioare a coloanei vertebrale și, mai ales, a întregii zone cervicale.


Fig. 4.7


Fig. 4.8


Fig. 4.9


Fig. 4.10


Fig. 4.11

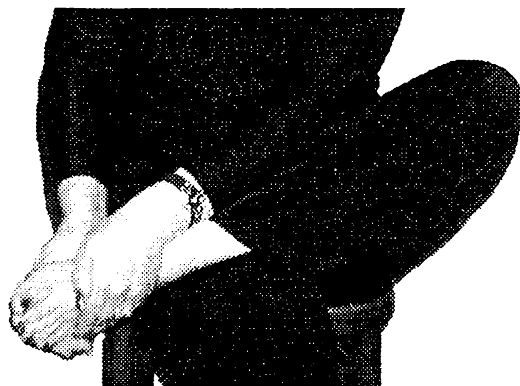

Fig. 4.12


Fig. 4.13

**B2** (fig. 4.14) constă în aplicarea mâinilor pe spate, vârfurile degetelor atingându-se pe coloana vertebrală. Încercăm să le ridicăm cât mai mult posibil, astfel ca palmele să fie la nivelul coatelor, antebrațele având o poziție orizontală.

Dacă, la început, aveți probleme, nu vă faceți griji, prin practică se vor rezolva și veți reuși să realizați această poziție în mod corect. Efectul este, în principal, asupra plămânilor, dar și asupra spatelui, în general.

Poziția are o variantă care este recomandabilă mai ales celor ce au dureri de spate în zona omoplaților, dar care poate fi făcută și de cei care nu reușesc prima variantă. Ea este compusă dintr-o succesiune de două poziții, una constând din aplicarea unei mâini spre un umăr, în față (fig. 4.15), și a celeilalte pe omoplatul opus (fig. 4.16). După 3 minute se schimbă mâinile, cea care a fost în spate vine în față și invers, obținându-se, astfel, a doua poziție.

Fiecare va alege varianta care i se pare cea mai comodă, pe care o va putea schimba oricând cu cealaltă. Efectul va fi favorabil în orice situație, nu are importanță ce variantă alegem. Principalul este să practicăm una dintre ele zilnic, pe parcursul întregului autotratament.

Se va remarca faptul că mâinile noastre radiază energie pe ambele fețe (palma și dosul palmei), astfel încât pentru autotratament vom putea folosi oricare dintre acestea, după cum ni se pare mai comod.

**B3** (fig. 4.17) constă în aplicarea palmelor pe zona rinichilor (sub coaste). În această poziție mâinile nu se mai ating. Este o poziție cu efect puternic asupra glandelor suprarenale și rinichilor. Combate agitația, fiind o poziție antistres. Poate duce la eliminarea rapidă (10-20 de minute) a unor calculi biliari sau renali de mici dimensiuni (până la mărimea unui bob de orez). Pentru dureri lombare este o poziție foarte bună, dacă este executată culcat cu spatele în sus. Chiar dacă așezarea în acest mod provoacă dureri, chiar dacă forțează articulațiile, ea este totuși foarte utilă. Prin repetarea tratamentului, durerile vor dispărea în scurt timp.

**B4** (fig. 4.18) constă în aplicarea mâinilor în zona coccisului, așezate în forma literei V. Efectul este foarte puternic asupra întregului organism, fiind una dintre cele mai importante poziții, cu indicații speciale pentru echilibru și realism.

Dacă există afecțiuni ale genunchilor sau gleznelor se mai fac încă o dată pozițiile specifice, la încheierea autotratamentului. Practicarea zilnică a acestuia va duce la înlăturarea oricăror dureri în timp de maximum 2 săptămâni, urmând ca, prin continuarea practicii, afecțiunile să se vindece total, în timp.

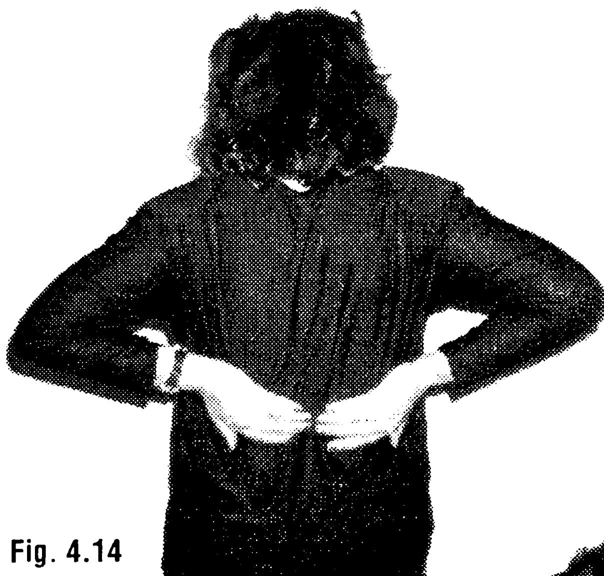

Fig. 4.14


Fig. 4.15


Fig. 4.16


Fig. 4.17


Fig. 4.18

Nu trebuie să așteptăm minuni, trebuie un anumit efort pentru a face acest autotratament și este nevoie să-i acordăm un anumit timp, dar totul va fi răsplătit printr-o sănătate foarte bună și printr-o creștere a rezistenței la factorii agresivi.

Efectul nu va fi numai fizic și va fi ușor să observăm că suntem mai echilibrați, lumea se poartă mai bine cu noi, toate lucrurile ne reușesc, nu mai regretăm nimic pentru că în orice situație am acționat cum trebuie, cum era mai bine etc.

Când toate acestea au fost realizate, nu trebuie să ne considerăm supraoameni, ci va trebui să ne gândim că și alți oameni suferă și au nevoie de ajutor pentru a scăpa de suferință. Pentru moment, singura posibilitate va fi să le facem noi tratament. Ei nu-și pot face autotratament pentru că nu au acordajele care să le permită acest lucru. Vor putea să le primească dacă vor dori, atunci când starea lor de sănătate se va fi ameliorat, în urma unui tratament. Atunci vor avea o deschidere mai mare și o motivație mai bună.

Pentru a trata alte persoane trebuie să știți câteva lucruri importante. În primul rând trebuie să faceți o distincție clară între un tratament sistematic în vederea vindecării unei boli cronice și un tratament de urgență pentru scoaterea unui om din criză, urmând ca el să urmeze ulterior un alt tratament (alopat, energetic, chirurgical etc.).

Un tratament de urgență este mai ușor de făcut de către începători și el nu trebuie refuzat niciodată dacă există condiții (compatibilitate, receptivitate, organizare etc.). În cazul unui tratament de urgență, este posibil ca, la început, timp de 10-30 de secunde durerea să se amplifice (până la un nivel totuși suportabil), după care să scadă. Durerea este un semnal de incompatibilitate în caz că nu scade sau este la un nivel insuportabil.

Tratament de urgență puteți face oricând, dar un tratament sistematic nu veți putea face decât după cel puțin 6 luni de practică a autotratamentului. Perioada de 6 luni este acceptabilă pentru un om relativ sănătos, normal din punct de vedere al aptitudinilor energetice și care nu a mai practicat exerciții energetice, meditație etc.

De la caz la caz, fiecare își va evalua potențialul vindecător la care a ajuns și va aprecia singur dacă este capabil sau nu să efectueze un tratament sistematic. Nu există posibilitatea de a „trișa", pentru că totul se plătește cu suferință proprie. Vom vedea mai târziu care sunt efectele unui tratament prematur, adică în condițiile în care nu suntem suficient pregătiți să-l facem.

Pentru a face un tratament altei persoane va trebui să țineți seama de o serie de considerente, pe care va trebui să le apreciați corect dacă vreți să

aveţi rezultatele scontate. Prima problemă este *compatibilitatea*. Am arătat mai înainte un aspect al ei şi, în continuare, veţi vedea cum puteţi să vă daţi seama dacă sunteţi sau nu compatibil cu o altă persoană. Compatibilitatea este o noţiune relativă, deci ea trebuie totdeauna să se raporteze la ceva, în cazul nostru, la o altă persoană.

Pentru a face tratament altei persoane trebuie să aveţi o stare energetică bună, să vă simţiţi foarte bine, puternici şi echilibraţi, fermi, neinfluenţabili de factori externi. Trebuie să aveţi o deschidere totală faţă de oamenii care vă solicită tratament, să nu-i judecaţi pentru faptele lor, să nu apreciaţi dacă sunt buni sau răi, dacă merită să se vindece sau nu. Trebuie să considerăm că, dacă au ajuns la dumneavoastră, probabil merită să scape de suferinţele lor.

Dacă simţiţi că ceva nu este în regulă, înseamnă că nu este îndeplinită condiţia de compatibilitate. Se poate întâmpla ca, în urma refuzului dumneavoastră, pacientul să insiste totuşi să primească tratament, ceea ce înseamnă că *el nu este compatibil cu dumneavoastră*, în timp ce dumneavoastră sunteţi compatibil cu el. Dacă dumneavoastră nu sesizaţi nimic, dar el remarcă o agravare a durerii sau o indispoziţie când vă apropiaţi de el, înseamnă că *dumneavoastră nu sunteţi compatibil cu el* şi nu trebuie să insistaţi să-i faceţi tratament.

Copiii şi animalele reacţionează foarte clar din punct de vedere al compatibilităţii. În caz de incompatibilitate nu pot fi făcuţi cu nici un chip să accepte tratamentul.

O altă problemă este *disponibilitatea*. Nu se poate face tratament cu forţa. Nici pacientul nu poate fi obligat să accepte un tratament, nici terapeutul nu poate fi forţat să trateze pe cineva. Practic, am întâlnit destule cazuri când o familie dorea să tratez pe cineva, cu toată opoziţia celui în cauză, această situaţie apărând, de obicei, în cazul unor boli psihice. Un pacient a fost adus la tratament cu poliţia. Era un tânăr arhitect, bolnav de schizofrenie, în plină criză, care refuza orice tratament. Era din provincie şi părinţii săi, care erau asistenţi medicali, au găsit o ambulanţă pentru a-l aduce la Bucureşti. El s-a opus, iar părinţii au apelat la sectoristul din zonă, care le era prieten, cerându-i să-l ia cu forţa pentru a-l aduce la tratament. Şi aşa a fost adus la mine, împotriva voinţei sale. A refuzat tratamentul, iar eu am refuzat să fie legat de scaun şi să-i fac tratament cu forţa. În această situaţie nu puteam să apreciez compatibilitatea şi nu puteam să acţionez corect.

Am întâlnit numeroase cazuri de bolnavi psihici agitaţi (chiar cu tendinţă spre violenţă), care, în momentul în care au simţit energia pe care

le-o transmiteam, s-au liniştit, şi în scurt timp au acceptat sau chiar au dorit tratamentul energetic. De obicei, tratamentul se face la solicitarea pacientului. Chiar dacă aflu de suferinţa cuiva, nu îi fac tratament cu mijloacele gradului I dacă nu solicită acest lucru. Pot să acţionez de la distanţă, ca să îl ajut în mod dezinteresat, dar nu îi fac tratament sistematic.

O altă problemă importantă de care trebuie să se ţină seama este *receptivitatea*. Fiecare pacient care solicită tratament trebuie să vă spună ce suferinţe are şi ce doreşte să realizeze prin acest tratament. Reiki-ul nu este o metodă de diagnostic, nici nu-şi propune şi nici nu poate să facă acest lucru. Deoarece uneori am fost pus în situaţia să stabilesc anumite afecţiuni sau cauze ale unor suferinţe, am pus la punct o metodă de analiză energetică ce nu are nimic comun cu Reiki-ul şi pe care am prezentat-o într-o altă carte a mea, intitulată *Radiestezia* (apărută tot la Editura Teora).

În momentul când aplicaţi palmele pe trupul pacientului, într-o poziţie oarecare, veţi avea în palme o anumită senzaţie, de o anumită intensitate. Nu va fi ceva nou pentru cei care au făcut cel puţin 6 luni autotratament. Practic, nu noi stabilim cantitatea de energie pe care o vom transfera pacientului, ci organismul lui trebuie să reacţioneze şi să ceară această energie. Noi îi deschidem calea şi îi creăm posibilitatea de a face acest lucru. Dacă nu reacţionează conform aşteptărilor dumneavoastră (bazate pe experienţă şi pe amploarea suferinţelor relatate de pacient), înseamnă că nu este suficient de receptiv, iar rezultatele ce le veţi obţine nu vor fi pe măsura aşteptărilor. Cel mai bine este să refuzaţi tratamentul în acest caz (lipsă de receptivitate).

Lucrurile sunt clare pentru pacienţii care au mai făcut tratamente energetice, indiferent de procedură (acupunctură, masaj virtual, bioterapie etc.), dar situaţia este ambiguă pentru cei care vin pentru prima dată la un tratament energetic. Organismul lor nu este obişnuit şi, poate, la început, nu este suficient de receptiv din cauza noutăţii. La unii copii, mai poate fi vorba şi de teama de un tratament nou, care le-ar putea provoca neplăceri. Pentru a nu fi induşi în eroare, trebuie să fiţi siguri că pacientul este liniştit şi deschis, că nu este crispat sau încordat. Dacă observaţi totuşi urme de stres, puteţi să-l întrebaţi ceva sau să-i explicaţi anumite aspecte pentru a-l face să stea liniştit şi relaxat. Îi puteţi spune că totul este spre binele lui, organismul său va stabili câtă energie să-şi ia şi cum să o folosească, dumneavoastră doar îi permiteţi acest lucru, şi nu i se poate întâmpla nimic rău. Îi veţi spune că este compatibil, nu are o boală gravă şi va fi cum este mai bine pentru el.

Înainte de a face un tratament trebuie să aflaţi şi dorinţele pacientului în privinţa efectelor, pentru a nu avea surprize.

Mi s-a întâmplat să fiu solicitat pentru un tratament de către un bărbat în vârstă de 55 ani, care mi-a spus: „Sunt foarte bolnav cu inima, dar asta nu mă deranjează, pentru că am nitroglicerina la mine și o iau când am nevoie, dar am probleme sexuale pe care vreau să le rezolv. Am fost și la sexolog, mi-a dat niște prafuri, dar nu au avut efect. Vreau să fac tratament energetic pentru potență". I-am explicat că mai ușor este să-i rezolv problemele cardiace decât potența, dar în această situație a preferat să renunțe.

Există și pacienți care sunt convinși că nu se vor vindeca, dar doresc să încerce toate tratamentele. Ei încep, de obicei, relatarea lor astfel: „Am fost la toți medicii, am făcut și acupunctură, și tratamente cu bioenergie, dar degeaba, și m-am gândit să fac și acest tratament..." Și în gândul lor își spun, probabil: „Și tu, prostule, crezi că o să mă faci bine?" Astfel de oameni trebuie refuzați, pentru că tratarea lor este o pierdere de timp. Ei se complac în starea lor, le place să se laude cu boala lor, să discute despre suferințele lor, să impresioneze pe alții și să fie compătimiți. Am întâlnit și o situație când un pacient pensionat medical a întrerupt tratamentul, spunând: „Dacă mai continuu, mă vindec de tot. Trebuie să merg la comisie pentru prelungirea pensionării. Am nevoie de pensie pentru că nu îmi găsesc serviciu. Așa că renunț la tratament." Când a revenit, după ce-și rezolvase problema pensiei, am considerat că este mai bine să-l refuz.

Locul unde se face tratamentul este și el important. Trebuie să fie o încăpere curată și aerisită, în care terapeutul să poată lucra în condiții de liniște, fără perturbații exterioare. Pacientul trebuie să stea comod și să nu fie deranjat de haine sau încălțăminte strâmte. El nu va fi niciodată pus să se dezbrace, oricât de cald ar fi. Energia trece prin orice îmbrăcăminte. Am făcut tratamente prin haine de piele sau de blană, prin căciuli sau peruci și efectul nu a depins niciodată de acestea.

Pacientul va sta pe un scaun, întins pe un pat sau în picioare, în funcție de modul cum dorim să facem tratamentul. Trebuie ca poziția să fie comodă și pentru el, și pentru noi. El nu se va concentra, va sta liniștit și veți putea discuta cu el în timpul tratamentului. Chiar recomand acest lucru pentru că, astfel, pacientul devine mai relaxat.

Sunt și unii oameni care se tem că, discutând cu ei, terapeutul nu mai este atent la tratament și s-ar putea ca efectul să se diminueze. În astfel de cazuri, nu veți discuta decât strictul necesar.

Pentru tratarea unei alte persoane pozițiile vor fi oarecum diferite de cele care au fost folosite la autotratament.

Există în practica Reiki mai multe variante de tratament, fiecare cu adepții și adversarii ei. Pe continentul american Reiki-ul se practică așezând pacientul numai în poziția culcat, pe o masă de tratament creată în diferite variante și comercializată la prețuri între 300$ și 700$ de către diferite asociații de Reiki. Dar este greu de presupus că, atunci când cutreiera Japonia răspândind Reiki-ul, Mikao Usui căra o masă de tratament după el.

Cel mai probabil, el se adapta fiecărei situații în parte, tratând oamenii în funcție de particularitățile și de condițiile existente în fiecare caz. Așa vom proceda și noi și vom face tratamentul Reiki cu pacientul stând pe scaun, în picioare sau întins pe un pat ori o canapea. Poziția, cu rare excepții, nu are importanță. Singurul lucru care contează cu adevărat este ca atât pacientul, cât și terapeutul să stea cât mai comod în timpul tratamentului.

Dacă pacientul este grav bolnav, la pat, evident nu va fi pus să stea pe scaun sau în picioare. El va fi tratat în patul său. Energia poate fi transmisă și prin plapumă, așa că nu trebuie nici măcar să-l dezvelim pentru a-l trata.

Pentru tratament se va alege o serie mai mare sau mai mică de poziții, în funcție de boala sau bolile de care suferă pacientul, și care se vor face în următoarea ordine: se începe cu pozițiile pentru cap, apoi se continuă cu cele pentru partea din față a corpului și, apoi, pentru partea din spate, de sus în jos.

Pozițiile fundamentale sunt asemănătoare cu cele de la autotratament, dar există și poziții specifice, simple sau combinate, care nu pot fi executate la autotratament.

Efectul pozițiilor fundamentale este același ca la autotratament. În cadrul unei serii de poziții de tratament se va începe totdeauna cu una în care vom putea stabili compatibilitatea și receptivitatea pacientului. Pentru aceasta eu recomand poziția H2, eventual poziția combinată H1&H4, dacă semnalele primite nu sunt suficient de clare sau dacă preferăm această poziție. În cursul tratamentului altei persoane se va evita întotdeauna atingerea pielii pacientului, în primul rând din motive de protecție reciprocă, dar și pentru că atingând zona feței sau gâtului putem provoca senzații neplăcute. Puteți opta fie pentru ținerea mâinilor la mică distanță (până la 5 cm) de pacient, fie pentru folosirea unei bucăți de pânză sau a unui șervețel de hârtie. Dacă se folosește o bucată de pânză (batic, eșarfă, fular, batistă etc.) ea va aparține pacientului, pentru ca acesta să nu aibă suspiciuni în ce privește gradul ei de curățenie. Dar cel mai recomandabil ar fi să folosiți șervețele de hârtie de unică întrebuințare, care vor fi scoase din cutie

în fața pacientului și vor fi aruncate imediat după utilizare. Sunt foarte utile și în cazul în care se face tratament prin încălțăminte sau în zona gleznelor, când palmele se vor aplica peste un șervețel aplicat pe zona respectivă.

Când se tratează o fractură fixată în aparat gipsat, mâinile se pot aplica peste gips, iar atunci când se tratează o rană, trebuie întotdeauna ca ea să fie acoperită cu un material absorbant (pansament), pentru că în cursul tratamentului va supura intens.

Pentru protecția dumneavoastră proprie, veți putea aplica șervețele de hârtie oricând vi se pare că zona unde ar trebui să aplicați palmele nu este suficient de curată.

Pozițiile fundamentale pentru tratament sunt, la fel ca și la autotratament, în număr de cinci pentru cap (H1 ... H5), patru pentru partea din față a corpului (F1 ... F4) și alte patru pentru partea din spate (B1 ... B4).

Pentru toate aceste poziții mâinile vor fi așezate corespunzător poziției pacientului.

Pozițiile combinate cele mai importante sunt:

– **H1&H4** (fig. 4.19), în care o palmă se așează în zona frunții, iar cealaltă în zona occipitală. Este o poziție tipică pentru stările de amețeală sau pentru orice fel de urgență (stare de șoc, leșin etc.). Are, în plus, efecte importante asupra ochilor și asupra coloanei cervicale. Durerile de cap ocazionale dispar după 2-3 minute de aplicare a palmelor în această combinație de poziții, spre surprinderea și bucuria pacientului. Efectul este spectaculos.

Este o poziție pe care eu o practic de 6 ani și o predau la cursuri de 2 ani, iar practicanții de Reiki americani abia anul acesta au anunțat descoperirea ei. Ei o folosesc și pentru autotratament, dar eu o recomand numai pentru tratamentul altei persoane.

Pentru autotratament, succesiunea celor 13 poziții fundamentale este suficientă pentru a rezolva și a preveni orice afecțiune, nemaifiind nevoie de poziții combinate.



Fig. 4.19

– **F1&F3**, poziție în care o palmă se aplică la 2 cm de baza gâtului, iar cealaltă în zona plexului solar. Se folosește numai când pacientul stă culcat, cumulând efectele pozițiilor F1 și F3, pentru a câștiga timp.

– **F1&B1**, poziție în care palmele sunt aplicate una pe spate și una în față, la 2 cm de baza gâtului. Este o poziție deosebit de utilă pentru partea superioară a plămânilor, pentru tratamentul astmului, alergiilor sau pentru tratamentul simultan al părții toracice superioare a coloanei vertebrale și al unor probleme emoționale. Pentru această poziție pacientul va sta pe scaun sau în picioare.

– **F3&B3** (fig. 4.20), în care o palmă este aplicată pe coloana vertebrală în zona lombară, iar cealaltă în față sub coaste. Are influențe puternice asupra plămânilor în partea inferioară și asupra tuturor organelor aflate în cavitatea abdominală. Această poziție se va executa numai în picioare. Are efect și asupra durerilor lombare, dar este recomandabil ca acestea să fie tratate cu poziția B3, pacientul fiind culcat.

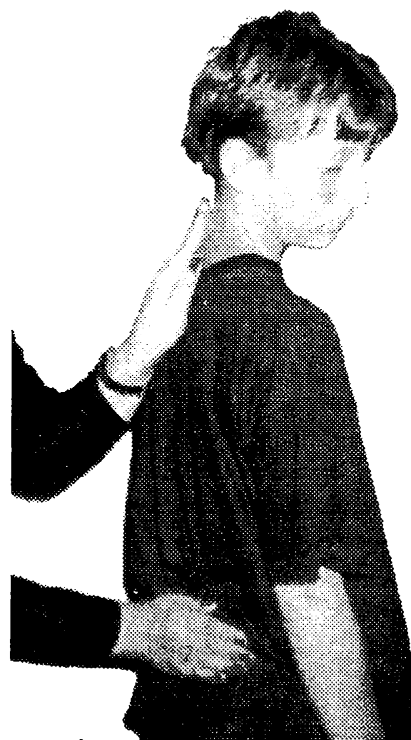
– **B1&B3** (fig. 4.21), poziție în care palmele se aplică una în zona cervicală, iar cealaltă în zona lombară. Se aplică pentru energizarea coloanei vertebrale când există probleme și în regiunea lombară. Altfel, se folosește B1&B4.

– **B1&B4**, poziție în care palmele se aplică pe coloana vertebrală, una în zona cervicală, iar cealaltă în zona coccisului. Produce energizarea coloanei vertebrale și are efecte importante în ce privește starea generală a organismului. Este deosebit de utilă pentru tratamentul oamenilor în vârstă, determinând creșterea mobilității. Poziția se face în picioare, pe un scaun fără spătar, sau culcat cu fața în jos. Durerile de spate dispar cu această poziție de tratament.

– **F4&B3** este o poziție utilă în afecțiunile urologice, energizând atât rinichii, cât și vezica urinară. Este utilă și în enurezis dacă este asociată cu poziția H2 (care este determinantă în majoritatea cazurilor).

Pentru executarea acestor poziții combinate nu are importanță care mână este sus și care jos, sau care este în spate și care în față. În Reiki amândouă mâinile au aceeași valoare energetică (amândouă sunt acordate la fel). Dar, din punct de vedere filosofic, nu există două lucruri identice, deci nici mâinile noastre nu sunt absolut identice. De aceea voi spune că diferența dintre mâinile noastre este nesemnificativă pentru tratamentul Reiki. Energia este oricum primită de corpul pacientului, care o folosește cum „știe“ el, unde are nevoie, nu neapărat unde am pus noi mâinile.

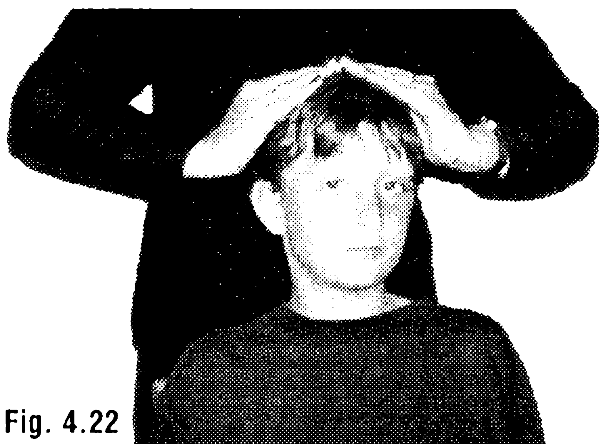

Fig. 4.20


Fig. 4.21

Noi favorizăm, prin diferite poziții de aplicare a mâinilor, folosirea energiei într-o anumită parte a corpului, dar organismul pacientului este, de fapt, factorul determinant.

În figurile 4.22–4.26 sunt ilustrate, în ordine, pozițiile de tratament H2, H3, H5, F1 și B2. Pentru celelalte poziții de tratament diferențele față de ilustrațiile pozițiilor de autotratament sunt prea nesemnificative pentru a fi arătate separat.

Se poate face și tratament în grup, prin aceasta înțelegându-se că un număr oarecare de terapeuți (de obicei între 2 și 5) tratează un singur pacient. Aceasta e o practică scolastică tradițională, dar, în afara unor centre de tratament și de instruire în Reiki, terapeuții lucrează, de obicei, individual. În cazul tratamentului în grup problemele de compatibilitate, disponibilitate și reactivitate se multiplică, dar adepții acestei metode afirmă că și efectul este în progresie geometrică în cazul unui număr mai mare de terapeuți. Practic, am întâlnit terapeuți care, lucrând individual, aveau rezultate mai bune în tratarea unor afecțiuni, decât grupuri întregi de alți terapeuți.


Fig. 4.22

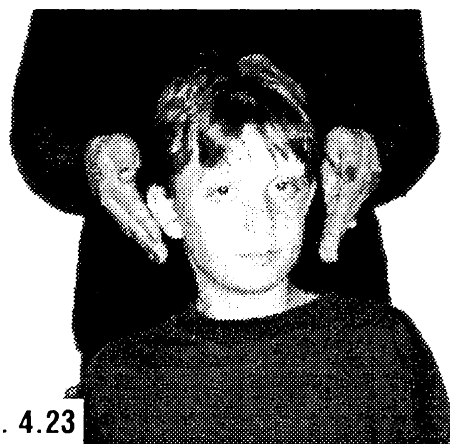

Fig. 4.23


Fig. 4.24


Fig. 4.25


Fig. 4.26

Pentru tratamentul în grup, pacientul este așezat pe o masă de tratament, mai întâi în poziția culcat pe spate, și un terapeut aplică pozițiile pentru cap (H1 și H5), în timp ce alți terapeuți stau de o parte și de alta a mesei punând mâinile pe pacient în toate pozițiile descrise pentru partea din față a corpului (F1-F4). Apoi pacientul este întors cu fața în jos și i se aplică pozițiile pentru cap, H2, H3, H4, și cele pentru spate, B1, B2, B3, B4. Avantajul ar fi că o serie completă de tratament poate fi făcută în numai 15 minute în loc de 65 de minute. Dar un singur terapeut de valoare poate face în 15 minute un tratament specific unui pacient (nu este necesar să execute decât pozițiile cele mai utile), obținând rezultate mai bune.

De obicei, terapeuții mai puțin dotați se asociază pentru a face tratamente în grup. A nu se confunda tratamentele *în grup* cu tratamentele *de grup*. Tratamentele de grup, în care sunt tratați mai mulți pacienți în același timp (de către unul sau mai mulți terapeuți), nu se practică în Reiki din cauza anumitor dezavantaje pe care Reiki-ul nu le admite. Când un pacient primește energie universală în cursul unui tratament, el radiază puternic în jurul său o energie uzată (mai mult sau mai puțin, în funcție de suferințele sale). Aceasta poate fi malefică altor persoane care, fiind în apropiere, o pot capta. De aceea, numărul persoanelor prezente într-o încăpere unde se face tratament trebuie redus la minimum. În cazul tratamentului de grup, energiile uzate radiate de toți pacienții bolnavi trec de la unul la altul, putându-le provoca suferințe noi celor mai sensibili dintre ei.

În practica americană, un tratament Reiki complet începe cu poziția F2, după care se execută F3 și F4, dacă este cazul, urmează pozițiile pentru genunchi, glezne, tălpi, apoi pacientul este așezat cu fața în jos și i se fac pozițiile B1-B4, continuînd, dacă este cazul, cu repetarea pozițiilor pentru genunchi, glezne, tălpi, apoi este întors cu fața în sus și i se fac pozițiile pentru cap H1-H5, încheind tratamentul cu poziția F1.

Tratamentul durează mult, iar efectele nu sunt semnificativ mai bune față de varianta de tratament pe care o recomand eu.

Uneori, începătorii constată că nu obțin aceleași rezultate ca maeștrii și se întreabă unde au greșit, de ce mâinile lor nu se încălzesc la fel de puternic sau de ce pacientul lor nu simte nimic. Cea mai frecventă greșeală a începătorilor este însăși teama de a nu greși. Ei pierd din vedere că tratamentul Reiki este un tratament energetic ce folosește o energie pură de înalte vibrații, ce acționează spre binele celui ce o primește. Scopul este să-i permitem pacientului să se vindece folosind această energie. De noi depinde doar să dorim să-l ajutăm, fiind convinși că va fi cum este mai bine pentru el. Deci nu vom obține un anume rezultat, ci acel rezultat care

reflectă *cum este mai bine pentru el.* Nu putem greși, pentru că Reiki nu poate face rău. Nimeni nu a suferit fracturi prin tratament Reiki, și nici arsuri dacă palmele terapeutului s-au încălzit prea tare.

Energia Reiki este ghidată, în cursul ședinței de tratament, de informațiile cuprinse în planul spiritual al pacientului. Chiar dacă mintea noastră nu poate pătrunde acolo, informațiile respective există și determină acțiunea vindecătoare a energiei universale, pentru binele pacientului – în sens superior – chiar și atunci când el nu este conștient de acesta.

Teama de greșeală a terapeutului poate acționa ca un filtru care limitează spectrul energetic al energiei transmise în scop terapeutic, ceea ce va face să scadă efectul ei.

Pentru ca energia să fie transmisă integral, trebuie ca terapeutul să fie liniștit, bine dispus, conștient și încrezător în acțiunea sa. În cursul oricărei activități, dacă omul nu are încredere în ceea ce face, nici rezultatul nu va fi cel dorit. Sau, cum spunea Murphy, dacă există o singură posibilitate ca un experiment să meargă prost, atunci chiar așa se va întâmpla.

În timpul tratamentului Reiki trebuie să fim conștienți că lucrurile vor decurge natural spre binele pacientului și se va întâmpla ceea ce trebuie să se întâmple, indiferent de voința noastră sau a altcuiva, conform unor „legi" naturale, spirituale, independente de voința umană.

Fără îndoială că de binefacerile energiei universale pot și trebuie să beneficieze nu numai oamenii, ci și plantele și animalele care trăiesc împreună cu noi pe acest pământ. Și ele au, uneori, probleme de sănătate, care pot fi rezolvate printr-un tratament energetic. Energia universală acționează la nivel celular. Cu ani în urmă, am efectuat, împreună cu un asistent universitar un experiment pe parcursul căruia am transmis energie unor celule de plante aflate sub microscop, căutând să observăm efectul acestei energii. Efectul a fost clar evidențiat, întregul experiment fiind prezentat apoi în cadrul unor simpozioane de specialitate, fiind bine apreciat de specialiști.

Tratamentul pentru animale se va face aplicând mâinile pe corpul lor, în poziții corespunzătoare, descrise în continuare.

În cazul oricărui animal, se aleg pozițiile ce corespund problemelor de sănătate pe care dorim să le abordăm. Se poate face un tratament de energizare generală punând o mână pe cap, iar cealaltă în zona pieptului, așa cum se vede în fig. 4.27. Un tratament efectuat în zona gâtului este ilustrat în fig. 4.28. Se poate face o energizare a întregii coloane vertebrale, după cum arată fig. 4.29. În cazul unei afecțiuni abdominale, poziția mâinilor este cea ilustrată în fig. 4.30.


Fig. 4.27


Fig. 4.28

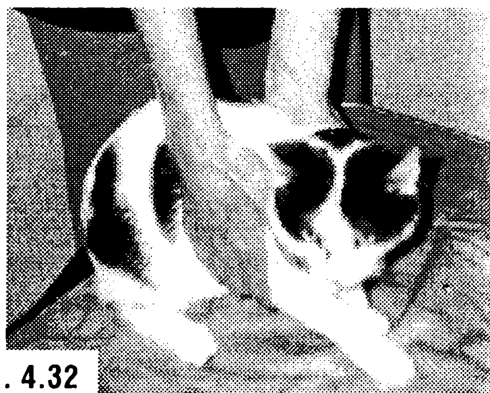

Fig. 4.29

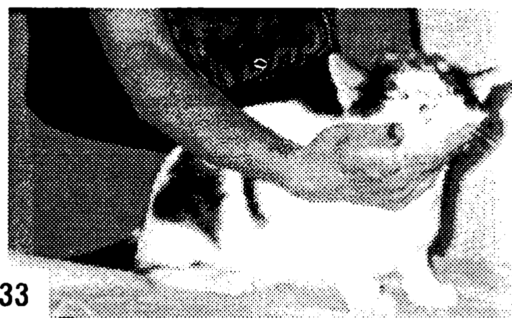

Fig. 4.30

Pentru o pisică, energizarea coloanei se face ca în fig. 4.31; tratamentul problemelor abdominale se realizează prin aplicarea mâinilor după cum se vede în fig. 4.32. Tratamentul antistres, în care o mână se ține pe cap, iar cealaltă în zona gâtului, este ilustrat în fig. 4.33. Se va observa reacția animalului la tratament, care va fi foarte clară. Dacă animalul stă liniștit, în mod sigur îi este necesar, dar îl va accepta numai atât timp cât are nevoie. Când va începe să se agite este semn că a primit suficientă energie și trebuie să încheiem tratamentul. Altfel, dacă vom insista, ar putea deveni chiar agresiv.

Un animal care este neliniștit și agitat atunci când punem mâinile pe el ne arată prin această comportare că refuză tratamentul pe care i-l oferim, neavând nevoie de el sau, poate, pentru că suntem incompatibili cu el. Unui


Fig. 4.31


Fig. 4.32


Fig. 4.33

animal bolnav putem să încercăm să-i facem tratament în zile diferite; dacă o dată l-a refuzat, nu înseamnă că-l va refuza mereu. Dacă refuză sistematic, este cazul să renunţăm.

Menţinerea mâinilor pentru tratamentul unui animal se va face atât timp cât el acceptă acest lucru. Aşa cum am arătat anterior, el reacţionează foarte ferm, refuzând tratamentul mai mult timp decât este necesar. Dacă, uneori, oamenii solicită un tratament prea îndelungat, în cazul animalelor lucrurile stau altfel, simţurile lor indicându-le durata optimă a tratamentului.

Pentru o plantă aflată în ghiveci, tratamentul îl vom face în zona rădăcinilor, aplicând palmele de o parte şi de alta a ghiveciului, timp de 20 de minute. Este incomod, dar acestea sunt posibilităţile gradului I Reiki.

Reiki-ul are şi mijloace mai comode, care vor fi prezentate mai târziu, când vom ajunge la gradul II. Energia universală poate fi transmisă şi unor lucruri considerate nevii. Puteţi face un experiment care să vă demonstreze acest lucru şi care este deosebit de simplu, la îndemâna oricui şi foarte convingător.

Turnaţi într-un pahar vin dintr-o sticlă şi ţineţi apoi paharul între palme timp de 20 de minute. După aceea daţi cuiva să guste din vinul aflat în pahar (energizat) şi din vinul rămas în sticlă, rugându-l să vă spună părerea: care

este mai bun? Există vreo diferență între cele două vinuri? Diferența va fi clară, unul va fi mai bun ca altul. Dacă vinul este de calitate (natural și bine făcut) va fi mai bun vinul energizat, în caz contrar vinul energizat va fi mai rău. Specialiștii oenologi afirmă că vinul este viu, are o anumită viață și că există boli ale vinului. Trebuie să menționez că bolile vinului nu pot fi tratate energetic prin Reiki. Reiki-ul poate pune în valoare calitățile unui vin bun și poate evidenția lipsa de calitate a unui vin prost.

Prin Reiki se pot energiza diferite obiecte. Am arătat anterior că fiecare om radiază în jurul său o energie, mai mult sau mai puțin uzată, care creează în jurul său un câmp energetic, mai dens în imediata apropiere a corpului. Acest câmp energetic impregnează toate materialele care se află în vecinătatea corpului respectiv cu o energie conținând o mulțime de informații privind starea persoanei emițătoare. Dar acum nu ne interesează informațiile în cauză, ci calitatea câmpului energetic.

Toate obiectele au înmagazinate în ele o anumită cantitate de energie de tip uman (radiată de o persoană, după ce a fost prelucrată prin chakrele sale), provenită de la cei care le-au produs (dacă este vorba de obiecte prelucrate) sau de la cei care s-au apropiat de ele. Chiar și obiectele aflate în locuri izolate, necălcate de picior de om, sunt inundate de energiile radiate de oameni, care, teoretic și practic, ajung la infinit (din fizica elementară știm, de exemplu, că orice electron radiază în jurul său un câmp electric ce ajunge la infinit; e adevărat însă că intensitatea acestui câmp scade cu pătratul distanței). Toate obiectele din jurul nostru sunt impregnate cu propria noastră energie.

Obiectele ce au aparținut unor oameni care au suferit mult sunt impregnate de suferința acestora, pe care o pot transmite altor oameni mai sensibili. Nu vreau să mai aduc în discuție obiectele asupra cărora s-au făcut anumite practici energetice malefice (descântece, vrăji etc.) care sunt încărcate intenționat cu o energie informată în scopuri negative.

De asemenea, anumite obiecte prelucrate înmagazinează în cursul procesului tehnologic de prelucrare anumite tensiuni interne, ce devin apoi surse de radiații nocive pentru oameni. Există și operațiuni tehnologice prin care tensiunile sunt anihilate, dar uneori acestea sunt trecute cu vederea și, în consecință, obiectul respectiv devine o sursă de radiații nocive pentru om.

Toate aceste efecte energetice malefice pot fi înlăturate prin energizarea obiectului respectiv. Mai mult chiar, energizarea poate face ca obiectul să devină un releu pentru a radia energie universală preluată direct de la sursă.

Multe tratamente naturiste folosesc diferite plante medicinale, atât dintre cele cultivate, cât mai ales din flora spontană. În vremurile noastre acestea nu mai sunt culese direct din natură, ci sunt cumpărate de la firme specializate și nu se poate cunoaște atitudinea față de ele a celui care le-a cules, atitudine care contează foarte mult.

Dacă cel care a recoltat plantele a fost obosit, stresat, nervos sau bolnav, afecțiunile lui s-au transmis plantei culese, care le va transmite mai departe, pe cale energetică, celui ce le folosește. De aceea, dacă dorim să folosim plante medicinale, este mult mai bine să le culegem singuri, decât să le cumpărăm.

Printr-o energizare cu energia Reiki plantele respective vor fi purificate de toată încărcătura malefică. La fel vom proceda cu legumele sau fructele cumpărate din piață pentru a fi siguri că nu sunt impregnate cu energiile malefice ale cuiva. Dar pentru aceasta este mai potrivită tehnica de gradul II.

Prin tehnica Reiki de gradul I pot fi energizate numai obiecte de mici dimensiuni, care pot fi ținute în mână. Se cuprinde cu palmele obiectul respectiv și se ține așa timp de 20 minute, conștienți de faptul că îl încărcăm cu o energie universală care va dispersa energia cu care a fost încărcat anterior obiectul.

Reamintesc faptul că Reiki-ul se bazează pe inițiere și numai persoanele inițiate pot face aceste energizări, dar trebuie să arăt că simpla inițiere în Reiki a unei persoane, chiar dacă îi deschide acesteia accesul la sursa de energie universală, nu îi conferă abilitatea de a face orice tratament sau de a energiza orice obiect. Pentru a putea realiza performanțe, toate aceste abilități se dezvoltă prin practică îndelungată și insistentă.

Se poate întâmpla ca, încercând să energizăm un obiect, să avem senzații neplăcute, acest lucru datorându-se faptului că practica noastră nu este suficientă pentru ceea ce dorim să realizăm.

Cel mai greu de energizat sunt obiectele care conțin tensiuni interne datorate prelucrării, unde efectul energizării este temporar. În această situație eliminarea tensiunilor interne se face printr-o tehnologie specială sau, în mod natural, prin trecerea timpului (tensiunile interne scad, uneori simultan cu apariția unor deformări dimensionale, vizibile sau nu). Reiki-ul are și posibilitatea energizării obiectelor de mari dimensiuni, prin tehnica de gradul II, care va fi explicată la timpul potrivit.

Se poate acționa și asupra unor obiecte inerte din punct de vedere energetic, care au câmpuri energetice nesemnificative, nu au fost supuse nici unei proceduri energetice, dar cărora dorim să le conferim calități noi.

Dacă dăruim cuiva un cadou, dorim, probabil, ca el să facă plăcere, să fie bine primit, apreciat şi pus în valoare. Energizându-l, vom reuşi acest lucru. Persoana care-l va primi va simţi o atracţie către el, îl va aşeza la vedere, pentru că se va simţi bine privindu-l sau folosindu-l. La fel se poate proceda şi dacă dorim să vindem un obiect. Energizând obiectul respectiv, el va atrage atenţia oamenilor şi le va apărea acestora aşa cum este în realitate. Oamenii îl vor simţi şi-l vor aprecia şi, dacă au nevoie de el, îl vor cumpăra. (Nimeni nu va fi păcălit, avantajul va fi reciproc.)

Fiecare practicant Reiki va putea folosi aceste cunoştinţe pentru a face bine oamenilor, pentru a-i ajuta să trăiască mai confortabil şi să se simtă mai bine în această viaţă.

# 5. Gradul II Reiki

*Iar ceea ce plutește în apariția șovăitoare*
*Să prinzi în gânduri tainice.*

**– Goethe –**

Ajungând aici, vom observa că, dacă până acum Reiki-ul s-a ocupat cu precădere de rezolvarea problemelor de sănătate ale oamenilor, de acum înainte el se va extinde, cuprinzând și sfera socială. Dacă până acum puteam folosi după cum doream tehnica de gradul I, fără a avea vreo obligație, de acum încolo încep și obligațiile.

Vom învăța să transmitem energia Reiki mental, în timp scurt și fără efort, dar vom avea obligația să o facem în orice situație, de obicei în folosul altora. Energia va fi transmisă întotdeauna spre binele celui ce o primește. Va fi transmisă, ca și până acum, o energie pură, neinformată.

Transmiterea energiei la distanță în scop terapeutic a fost folosită din timpuri străvechi în diferite locuri pe glob, dintre care amintesc Grecia și Egiptul. În Grecia, la Epidaur – un edificiu închinat lui Esculap – se păstrează statuete de marmură, având inscripționate numele persoanelor pe care le reprezintă, statuete pe care arheologii le consideră cadouri aduse de pacienți, drept recunoștință, doctorilor care i-au tratat. Mie mi se pare puțin probabilă această explicație. Dacă vreau să-i fiu recunoscător unui medic nu-i dau o statuie reprezentându-mă pe mine. Mult mai plauzibil ar fi ca aceste statuete să fi fost aduse doctorului pentru ca acesta să aibă o reprezentare a pacientului când îi transmite energie la distanță, pentru că, să nu uităm, atunci nu existau fotografii. Același tip de statui, de astă dată din bronz, au fost găsite și la Sakkara, în Egipt, într-un sanctuar închinat lui Imhotep.

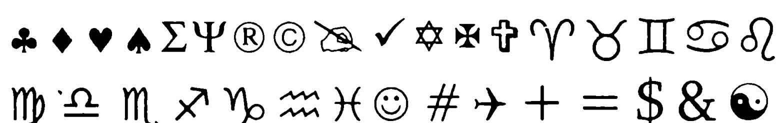
Începând cu gradul II vom porni să descoperim secretele Reiki-ului, unul câte unul, şi, de aceea, responsabilitatea noastră va creşte. Transmiterea mentală a energiei se bazează pe folosirea simbolurilor. Simbolurile au fost mult timp ţinute secrete pentru a fi protejate şi au fost transmise de la maestru la discipol numai oral. În timpul cursurilor se foloseau foi de hârtie pentru a fi exersate simbolurile, hârtii care erau arse la sfârşitul cursului, în cadrul unui ritual. S-a constatat odată cu trecerea timpului că unele dintre simbolurile mai complicate au fost transmise greşit şi, acum, se apreciază că este mai bine ca ele să existe scrise pe hârtie, pentru a fi consultate, decât să fie transmise greşit. În America, simbolurile apar în multe cărţi de Reiki şi nu văd de ce ar mai fi ţinute secrete în România.

Trebuie să precizez că şi în situaţia când ele sunt vizibile pentru toţi, fiind tipărite într-o carte, nu înseamnă că sunt accesibile oricui. Ele sunt protejate şi nu funcţionează decât dacă sunt activate prin acordaje specifice.

Dar ce sunt simbolurile? Ei bine, simbolurile sunt nişte semne grafice care, uneori, sunt investite cu o putere magică. Simbolurile au o acţiune precisă şi puternică ce trebuie cunoscută, ca şi modul lor de folosire.

Simbolurile au un nume şi o semnificaţie precisă, cât şi o anume aplicabilitate. Cei care le cunosc au obligaţia de a le folosi cât mai des în beneficiul celorlalţi şi de a le discuta cât mai puţin cu cei neiniţiaţi.

Simbolurile nu sunt caracteristice numai Reiki-ului. Ele sunt prezente în aproape toate disciplinele spirituale, dar şi în astrologie, matematică, chimie, fizică etc. Le întâlnim pretutindeni, cu unele ne-am obişnuit atât de mult încât nu le mai dăm atenţie, indiferent că le cunoaştem sensul sau nu. De exemplu, simbolurile următoare:



Pe unele le cunoaşteţi foarte bine, pe altele mai puţin, despre unele ştiţi foarte multe lucruri, altele vă sunt, poate, necunoscute. Există mii de simboluri (poate mai multe) şi e puţin probabil să le cunoască cineva pe toate.

Oamenii folosesc simbolurile de foarte mult timp. Literele sunt simboluri, hieroglifele sunt simboluri, semnele de circulaţie sunt simboluri. Unele simboluri sunt magice, având o puternică acţiune energetică asupra celor cărora le sunt adresate. Pentru a folosi simbolurile magice nu este suficientă cunoaşterea lor, ci mai trebuie făcută şi o iniţiere de către un specialist în domeniul respectiv.

Francmasonii au simbolurile lor, cabaliştii au simbolurile lor, matematicienii au simbolurile lor, muzicienii au simbolurile lor şi cei care practică Reiki au, şi ei, simbolurile lor. Numărul simbolurilor Reiki este destul de controversat. Specialiştii afirmă că în mânăstirile tibetane se păstrează scrieri străvechi ce conţin 800 de simboluri. Dar nu putem şti câte dintre ele sunt simboluri Reiki.

Gradul II Reiki presupune învăţarea şi folosirea a trei simboluri specifice. Ele sunt simboluri Reiki, şi orice asemănare cu alte simboluri nu va fi discutată. O cât de mică diferenţă între unul dintre simbolurile Reiki şi un alt semn grafic le va face să fie distincte, inconfundabile. Specificitatea simbolurilor Reiki constă în faptul că nu se poate face rău nimănui folosindu-le. Dacă un simbol Reiki nu este făcut corect, sau este făcut invers, el nu va funcţiona, nu va avea nici un efect. De asemenea, fiind simboluri magice, folosirea lor este activată prin iniţiere, şi orice folosire a simbolurilor fără iniţiere le face inoperante.

Simbolul 1 – *Cho Ku Rei* (pronunţat „şo cu rei") – este reprezentat grafic în fig. 5.1. Cu el se deschide accesul instantaneu la energia universală, la un nivel înalt, corespunzător gradului II. Are semnificaţia: *pune puterea aici!*.

Este un simbol amplificator de energie. Nu sunt restricţii în utilizarea lui. Poate fi asociat foarte bine cu alte simboluri. Este foarte simplu şi poate fi vizualizat integral în culoarea purpuriu spre violet. Este şi un simbol de protecţie. Cu el putem proteja persoane, încăperi, obiecte, plante, animale etc. Condiţia este să fie aplicat corect.

*Cho Ku Rei* este constituit dintr-o linie orizontală continuată în partea dreaptă cu o linie verticală ce se termină cu o spirală cu exact trei spire înfăşurate spre stânga. Sensul de înfăşurare nu este întâmplător. Galaxia noastră are sensul de înfăşurare spre stânga, ADN-ul existent în celulele umane este înfăşurat spre stânga, concentrarea energiei în acupunctură se face rotind acele spre stânga etc.

Acest simbol se foloseşte asociind imaginea cu denumirea lui, astfel:

Când se desenează linia orizontală se pronunţă (cu glas tare sau mental) *Cho Ku Rei*, apoi se continuă cu linia verticală şi se mai pronunţă o dată *Cho Ku Rei* şi, apoi, desenând prima spiră spre stânga se pronunţă *Cho,* desenând a doua spiră se pronunţă *Ku* şi se încheie desenând a treia spiră în timp ce pronunţăm *Rei.* În acest mod, în timp ce se trasează Cho Ku Rei o dată, i se pronunţă numele de trei ori. De ce de trei ori? O dată pentru fixarea lui în mintea mea, a doua oară pentru fixarea lui în mintea destinatarului şi a treia oară pentru activarea lui. În cazul când simbolul este

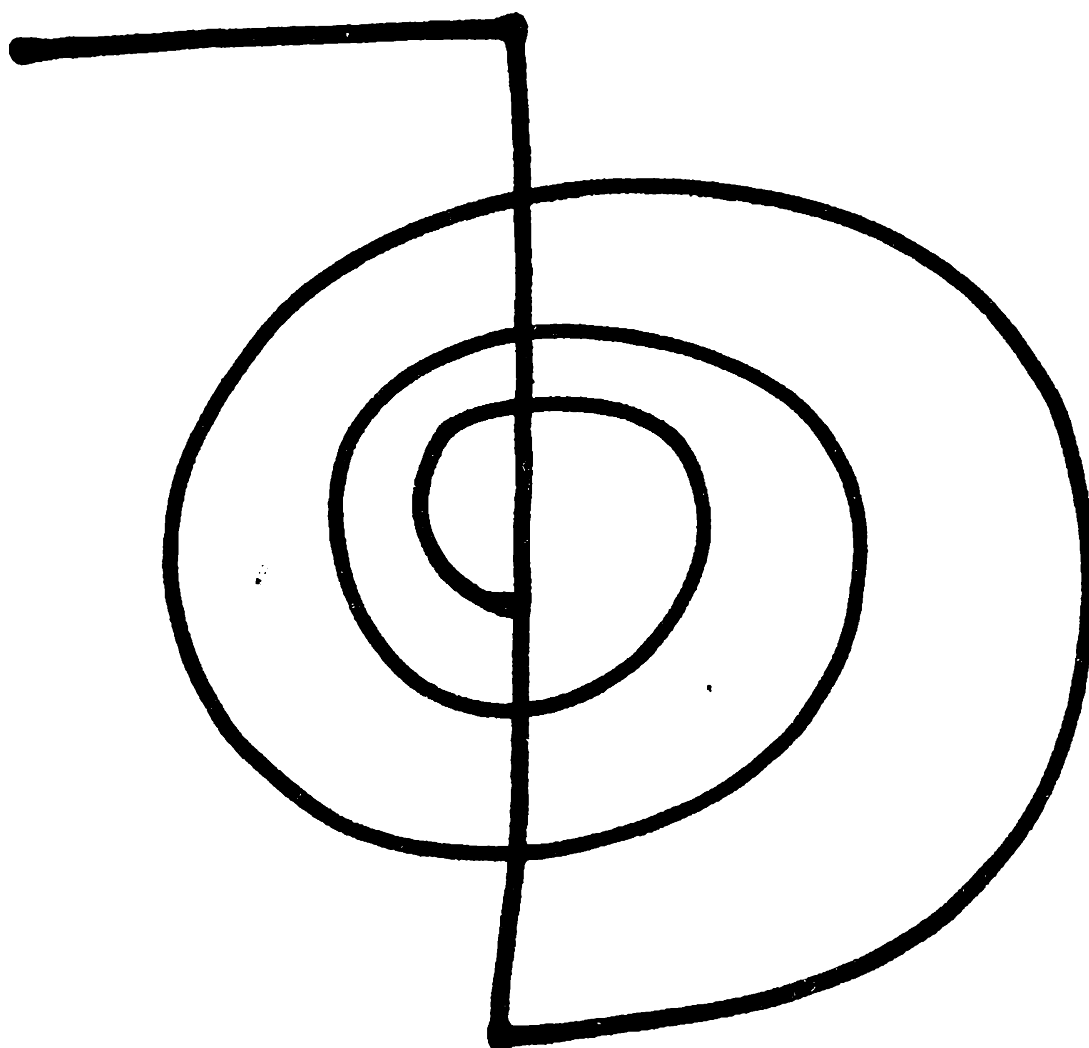


**Fig. 5.1** Cho Ku Rei

vizualizat integral, i se pronunță numele de trei ori la rând pentru a-l face să lucreze. Este cel mai folosit simbol Reiki.

Voi da în continuare câteva dintre utilizările acestui simbol:

1. Aplicat deasupra palmelor terapeutului face să crească puterea vindecătoare a mâinilor lui, sporind astfel eficiența tratamentului.
2. Aplicat deasupra unei leziuni, grăbește vindecarea ei prin activarea energetică a zonei respective, indiferent de tratamentul aplicat.

3. Aplicat pe corpul unei persoane sănătoase, o protejează împotriva oricărei agresiuni energetice. Îl putem aplica și pe propriul nostru corp, pentru protecție, pe față și pe spate. Pentru partea din spate îl vom desena tot pe partea din față, în oglindă (invers), codificând mental că este pentru spate. Este singura situație când un simbol se poate aplica pe dos (în oglindă) și funcționează.
4. Pentru a proteja ușa apartamentului de vizitatorii nepoftiți, putem aplica (mental) simbolul pe ușă și acesta va schimba intențiile celor ce se vor apropia cu gânduri rele.
5. Putem proteja un autoturism aplicând șase simboluri pe toate părțile sale.
6. Aplicat pe pereții, tavanul și podeaua unei încăperi, va purifica energetic încăperea respectivă. Este util să se facă acest lucru în orice încăpere unde s-au făcut tratamente energetice sau unde locuiesc oameni cu suferințe mari.
7. Aplicat deasupra unui om sau animal, îi va permite acestuia să primească mai bine, pe cale naturală, energia universală, ceea ce poate fi benefic dezvoltării sale.
8. Aplicat deasupra unei plante, o va proteja și îi va favoriza dezvoltarea naturală.
9. Aplicat deasupra unui obiect, îl va energiza, permițându-i acestuia să devină un furnizor de energie. Procedurile de energizare folosite la gradul I pot fi înlocuite, de cei inițiați în folosirea simbolurilor, cu aplicarea acestui simbol. Dacă la gradul I o energizare dura 20 de minute, prin folosirea simbolurilor se obține același efect în câteva secunde!
10. Vizualizat înaintea unui autoturism aflat în mișcare, îi deschide acestuia drum, pentru a se deplasa în condiții optime.

Simbolul 2 – *Sei He Ki* (pronunțat „sei hei ki") – este un simbol special care se folosește exclusiv pentru tratamentul problemelor mentale și emoționale. Reprezentarea sa grafică de bază este dată în fig. 5.2, existând și o variantă mai puțin folosită, care apare în fig. 5.3. Semnificația sa este: *Spiritul și omul vin împreună*. Acest simbol deschide accesul la corpul emoțional și cel mental, permițând intrarea în subconștientul pacientului. Este cel mai puțin folosit simbol Reiki, dar este foarte puternic și se aplică atunci când alte posibilități de tratament au eșuat. Pătrunzând în subconștientul pacientului, trebuie să avem mare grijă să nu transmitem idei, ci numai energie în stare pură. Vom putea face acest lucru prin utilizarea unei *mantre*.

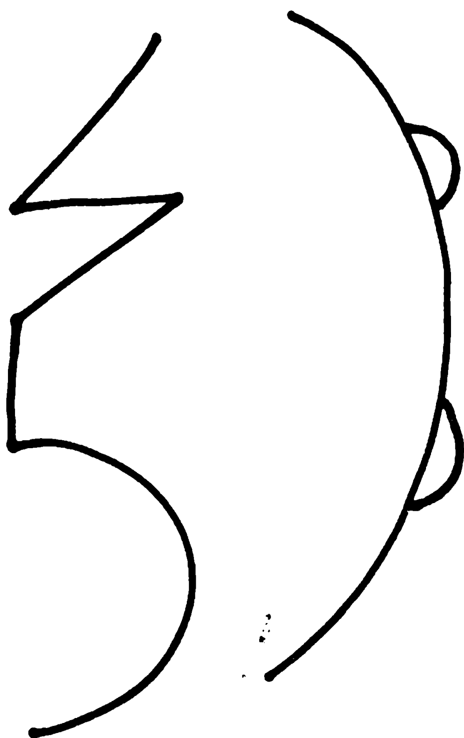


Fig. 5.2 Sei He Ki

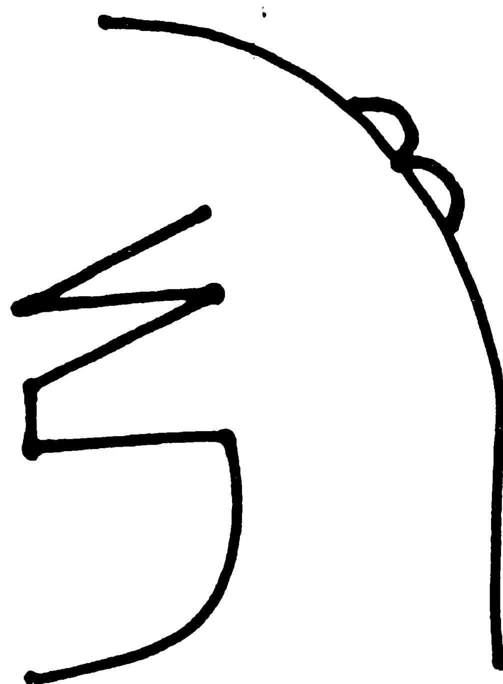


Fig. 5.3 Sei He Ki – variantă

*Mantra* este un cuvânt sau o frază scurtă, cu o anumită rezonanță energetică, ce este repetată (mental sau cu voce tare) de multe ori pentru a nu permite minții să lucreze și să genereze idei. Mantrele nu sunt specifice Reiki-ului. Dacă aveți deja o mantră a dumneavoastră cu care ați practicat meditația, puteți să o păstrați sau o puteți schimba, după cum doriți. La fel, alegând o mantră pentru folosirea simbolului 2, dacă, la un moment dat, doriți să o schimbați, o puteți face fără nici o reținere.

Voi da în continuare câteva exemple de mantre. Cei care se simt atrași de budism își aleg mantre budiste: OM MANI PADME HUM, OM, AUM, SHIVA, OM NAMA'HA SHIVAIA; americanii folosesc frecvent ca mantră: IN THE NAME OF GOD sau AMIN; se mai folosește ca mantră și numele IISUS. Fiecare are libertatea să-și aleagă propria sa mantră.

Pentru tratarea afecțiunilor mentale și emoționale se va respecta întocmai procedura următoare:

Pacientul va sta în mod normal pe un scaun, cât mai comod și liniștit. Terapeutul va sta în spatele său.

1. Se pune o mână pe umărul pacientului.
2. Cu cealaltă mână se face simbolul 1, deasupra chakrei coroanei, în plan vertical.

3. Se face tratamentul aplicând pozițiile H1, H2 și H3, deplasând mâinile pe rând (câte una) către următoarea poziție, pentru a păstra permanent legătura cu pacientul.
4. Se pune o palmă pe creștetul pacientului.
5. Cu cealaltă mână se fac simbolurile 1, 2, 1 deasupra chakrei coroanei, în plan vertical, codificând mental că simbolul 2 va funcționa numai simultan cu o mantră.
6. Mental, se pronunță numele pacientului de trei ori la rând, cerând permisiunea tratamentului. Dacă răspunsul este pozitiv se continuă, dacă nu, se renunță.
7. Se face tratamentul cu poziția H5 și apoi F1, folosindu-se o mantră cât mai mult timp este posibil.

*Notă*. A face un simbol înseamnă a-l desena cu mâna în aer sau a-l parcurge mental, simultan cu pronunțarea numelui său de trei ori (de obicei, tot mental).

Veți remarca, la început, cât de greu este să faceți acest tratament. El implică efortul dumneavoastră care trebuie să folosiți o mantră, de aceea necesită un antrenament perseverent în folosirea mantrelor înainte de a trece la astfel de tratamente.

Dar eforturile vă vor fi răsplătite prin rezultatele obținute.

Efectuarea incorectă a acestui tratament și folosirea incorectă a simbolului 2 poate crea mari necazuri, ideile terapeutului putându-se transmite pacientului, ceea ce nu este admis în Reiki. Terapeutul va plăti cu suferință proprie pentru aceasta. Este singura „capcană“ a Reiki-ului și trebuie să o cunoaștem pentru a o putea evita. Din acest motiv, simbolul 2 este cel mai puțin folosit dintre simbolurile Reiki.

Simbolul 3 – *Hon She Ze Sho Nen* (pronunțat „hen șa zei șo nen“) – are semnificația *Spiritul meu felicită spiritul tău pentru a promova iluminarea și pacea.*

Are mai multe reprezentări grafice, prezentate în figurile 5.4-5.8, fiecare dintre ele cu adepții săi. În Reiki sunt admise variante ale simbolurilor, dacă se obțin rezultate bune prin folosirea lor. Este un simbol utilizat pentru transmiterea energiei la distanță, în timp și spațiu. Practicienii care au ajuns până la nivelul gradului II vor folosi varianta indicată de profesorul sau maestrul lor, iar cei care ajung la gradul de maestru vor ști singuri ce simbol să utilizeze într-o anumită situație.

Dacă orice om are doar două mâini fizice, el are, totuși, o infinitate de „mâini energetice“ pe care le poate folosi dacă a primit acordajele Reiki pentru acest scop.

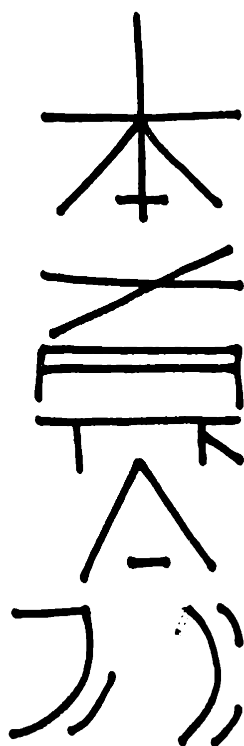


**Fig. 5.4** Hon Sha Ze Sho Nen

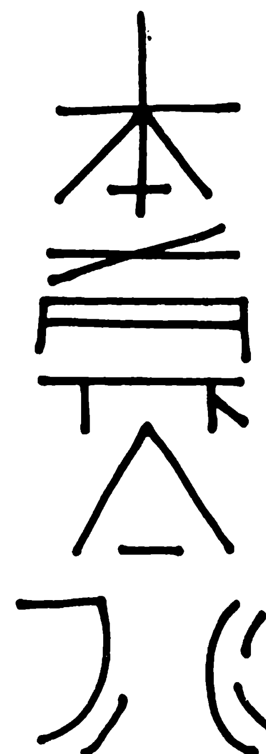


**Fig. 5.5** Hon Sha Ze Sho Nen
– varianta Ana Patricia Cairns

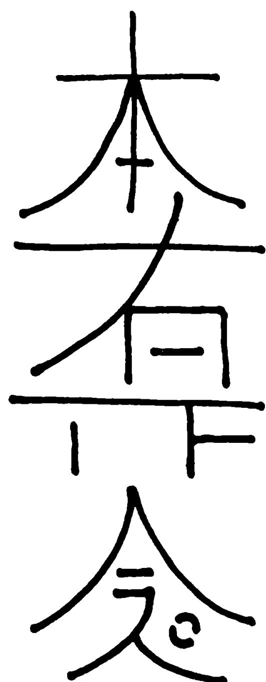


**Fig. 5.6** Hon Sha Ze Sho Nen
– varianta Kormos Geza

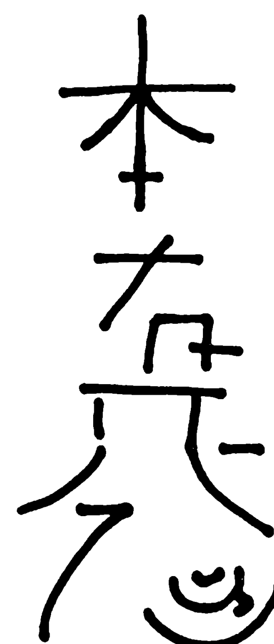


**Fig. 5.7** Hon Sha Ze Sho Nen
– varianta Diane Stein

În toate procedurile de utilizare a simbolului 3 se foloseşte aşa-numita *metodă a corespondenţei*. Termenul de corespondenţă este similar cu cel utilizat în matematică, la teoria mulţimilor, când unui element din mulţimea A îi corespunde un element din mulţimea B. În acelaşi mod, mâinilor noastre fizice, aflate într-o anumită poziţie, le vor corespunde mâinile noastre energetice, aflate în alte poziţii.

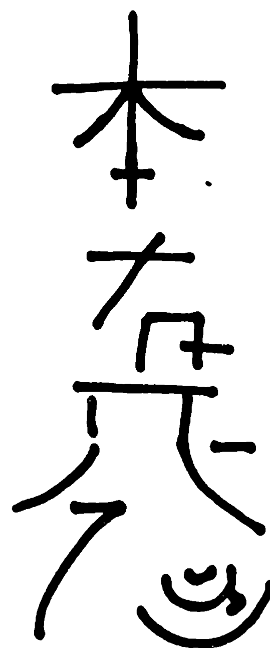


**Fig. 5.7** Hon Sha Ze Sho Nen – varianta alternativă Diane Stein

Cele mai importante metode de lucru cu acest simbol, care trebuie folosit cât mai des, alături de simbolul 1, sunt:

1. **Transmiterea simultană a energiei către mai multe persoane.** Această transmitere se face indiferent de locul unde se află aceste persoane şi de timpul când au trăit. Cum vom proceda în acest scop? Vom vizualiza fiecare persoană în parte şi-i vom aplica simbolurile 1 şi 3. Apoi vom aşeza mâinile pe propriul corp într-o poziţie comodă şi vom formula ideea: *Mâinilor mele fizice în această poziţie le corespund mâinile mele energetice pentru...* (se enumeră mental persoanele cărora li s-au aplicat simbolurile) *...în toate poziţiile Reiki, pentru binele lor.* În acest mod se poate transmite energie unui număr nelimitat de persoane.

Eficienţa acestei transmisii energetice şi efectele ei vor depinde de calităţile celui care transmite energie, de practica sa şi de nivelul de dezvoltare spirituală la care a ajuns. De aceea, este bine ca începătorii să se limiteze la început la un număr mic de persoane şi, pe măsură ce practica le confirmă anumite rezultate, vor putea să mărească numărul lor.

Dacă dorim să aflăm cum recepţionează destinatarii energia pe care le-o transmitem, acest lucru este posibil, dar nu pentru toţi în acelaşi timp, ci pe rând, în timpul efectuării transmisiei respective. Pentru aceasta vom formula mental ideea că vom primi în palma noastră dreaptă senzaţiile pe care le-am avea dacă am pune mâna direct pe trupul unui anumit pacient. În scurt timp vom sesiza nişte senzaţii asemănătoare celor pe care le-am simţit făcând tratamente de gradul I unor persoane. Vom putea aprecia şi compatibilitatea şi receptivitatea persoanei respective.

După ce ne-am clarificat aceste lucruri, vom putea trece la altă persoană, procedând în acelaşi mod. Pentru începători, cel mai simplu va fi să discute telefonic cu persoana în cauză, spunându-i că-i vor transmite energie, urmând ca aceasta să le confirme ulterior, tot telefonic, senzaţiile avute. Toţi cei care au fost iniţiaţi de mine au reuşit să facă acest lucru şi li s-a confirmat recepţionarea energiei transmise de ei.

2. **Transmiterea energiei către un grup de persoane.** Grupul este format din persoane care au ceva comun. Şi aici se poate face o analogie cu teoria mulţimilor din matematică. Un grup poate fi format din „mulţimea oamenilor dintr-o încăpere anume" sau „mulţimea oamenilor care doresc un anumit lucru" etc.

Aici trebuie precizat că efectul transmisiei energetice scade odată cu creşterea numărului de persoane din grup, astfel că pentru un grup foarte mare (de exemplu: „mulţimea oamenilor de pe planeta Pământ" cum sugera cineva) nici un maestru nu va avea putere suficientă pentru a obţine rezultate sesizabile.

Pentru a transmite energie unui grup de persoane care au ceva în comun, se va proceda după cum urmează. Se alege un membru al grupului, cât mai reprezentativ, căruia i se aplică simbolurile 1 şi 3 pentru întregul grup. Se aşează mâinile într-o poziţie comodă, formulând mental: *Mâinile mele, în această poziţie, corespund mâinilor mele energetice în toate poziţiile Reiki, pentru toate persoanele din grupul reprezentat de cel căruia i-am aplicat simbolurile, spre binele lor.*

Prima dată am experimentat această metodă într-o excursie pe munte. După un traseu obositor am ajuns, împreună cu fiul meu, la o cabană aglomerată, găsind totuşi cazare într-o cameră cu vreo 25 de paturi. După noi, a sosit la aceeaşi cabană un grup de tineri gălăgioşi, care au fost cazaţi o parte în camera noastră şi o parte în altă cameră. Din discuţiile lor am aflat că intenţionau ca noaptea să organizeze „discotecă" în camera noastră. I-am spus fiului meu că nu va fi aşa pentru că voi acţiona energetic asupra lor. L-am ales ca reprezentant al grupului pe un tânăr ce părea a fi liderul lor, i-am aplicat simbolurile timp de aproximativ 10 minute, aşteptând apoi rezultatul. Am transmis numai energie în stare pură („spre binele lor"), şi nu idei, deci nu le-am sugerat mental să nu facă discotecă acolo. Dar binele lor însemna să nu deranjeze alţi oameni. Aşa că, peste puţin timp, liderul lor i-a anunţat că ar fi mai bine să facă discoteca în cealaltă cameră. Toţi au fost de acord.

Metoda poate fi folosită şi în cazul unor vecini zgomotoşi, într-o sală de spectacole unde există un grup turbulent, pentru susţinerea unei echipe

sportive într-un meci important, dar și a unui grup de oameni răniți într-un accident sau în caz de calamități naturale etc.

Totdeauna se va transmite energie spre binele lor, chiar dacă acesta este cunoscut sau nu. Pentru o echipă sportivă, binele nu înseamnă totdeauna câștigarea meciului respectiv. Poate că pierderea meciului este o variantă mai bună pentru a-i face să se mobilizeze și să realizeze un obiectiv mai important (câștigarea unui campionat, de exemplu).

3. **Transmiterea energiei către o persoană, după imagine** (fotografie sau film). Se întâmplă frecvent să ni se ceară transmiterea energiei către persoane necunoscute. Uneori ni se poate oferi o fotografie a celui în cauză.

Indiferent de necesitățile energetice ale persoanei respective (dacă este bolnavă sau sănătoasă), procedura de transmitere a energiei este aceeași. Precizez că fotografia trebuie să permită o identificare corectă. Nu contează dacă este o fotografie recentă sau mai veche, dacă este color sau alb-negru, ce dimensiuni are, nici dacă persoana este singură sau în grup etc.

Vom aplica simbolurile 1 și 3 deasupra imaginii persoanei în cauză și vom urma procedura de la punctul 1.

Pentru o imagine video se procedează identic. În timpul derulării imaginii, aplicăm simbolurile (eventual cu „stop cadru") persoanei în cauză, procedând ca mai sus.

4. **Transmiterea energiei în cursul unei convorbiri telefonice.** Uneori, o persoană care se simte rău ne poate solicita telefonic ajutorul. Având posibilitatea de a o ajuta, nu trebuie să refuzăm niciodată acest lucru. Dacă persoana ne este cunoscută o putem vizualiza și-i putem transmite energie cu procedura de la punctul 3. Dacă nu cunoaștem persoana (cam 50% dintre persoanele care mi-au solicitat ajutorul îmi erau complet necunoscute) se procedează astfel: ne imaginăm o siluetă umană pe care o identificăm cu vocea pe care am auzit-o la telefon și îi aplicăm acesteia simbolurile 1 și 3, urmând procedura deja știută.

Trebuie să precizez următoarele: nici o durere sau boală nu este întâmplătoare, ci ea semnifică niște greșeli proprii pentru care trebuie să plătim cu suferință. Putem scăpa de suferință, plătind în alt mod (cu bani, de exemplu).

Primind energie de la distanță, nu ni se cere o plată pentru aceasta. Dar asta nu înseamnă că putem scăpa de suferință fără să oferim ceva în schimb. Trebuie să plătim cu bani, cu gânduri bune sau cu fapte bune. De asemenea, trebuie să identificăm greșeala care a dus la îmbolnăvire și să evităm a o mai

repeta. Altfel, eficiența transmisiei energetice va fi foarte mică sau nulă. Terapeutul va simți acest lucru și nu va mai transmite energie. Nimeni nu poate păcăli pe altcineva și nimeni nu poate greși fără a plăti pentru asta *acum*, nu în viața de apoi.

5. **Transmiterea energiei către autorul unei cărți** pe care vrem să o citim, nu în scop terapeutic, ci în scopul înțelegerii ideilor cuprinse în cartea respectivă. Nu contează dacă este un manual pe care-l studiem pentru un examen sau o carte de literatură a unui autor celebru. Nu contează dacă autorul mai este în viață sau nu. Din punct de vedere energetic, el există. Pe unele cărți sunt tipărite fotografiile autorilor lor. În aceste situații vom proceda ca la punctul 3, fiind vorba de o transmitere bazată pe imagine.

Dacă autorul este o personalitate a cărui imagine este cunoscută, vom proceda la fel. În situația în care nu cunoaștem imaginea autorului, vom deschide cartea la prima pagină unde este totdeauna scris numele său și vom aplica simbolurile 1 și 3 deasupra numelui respectiv. Vom face acest lucru înainte de a începe să citim cartea respectivă. Vom formula mental următoarea idee: *Atât timp cât mâinile mele fizice vor atinge această carte, ele vor corespunde mâinilor mele energetice în toate pozițiile pe corpul autorului căruia i-am aplicat simbolurile, spre binele lui.* Apoi vom începe să citim și poate vom remarca ușurința cu care înțelegem cele scrise în acea carte.

Surpriza va fi mai mare dacă vom face acest lucru cu o carte scrisă într-o limbă străină pe care o cunoaștem. Vom vedea ce ușor ne va fi să înțelegem textul respectiv fără dicționar, iar dacă vom întâlni cuvinte necunoscute, sensul pe care-l vom intui ne va fi confirmat de dicționar. Bineînțeles, și în acest caz, prin practică va crește puterea și capacitatea noastră de a face acest lucru.

6. **Transmiterea energiei către compozitorul unei muzici** pe care dorim să o ascultăm, în scopul înțelegerii ei. Dacă este vorba de un compozitor a cărui figură o cunoaștem, vom aplica procedura de transmitere prin imagine.

În cazul în care figura compozitorului ne este necunoscută, în timpul ascultării muzicii respective vom vizualiza o siluetă pe care o vom asocia mental cu autorul muzicii, îi vom aplica simbolurile 1 și 3 și vom formula tot mental ideea: *Atât timp cât eu aud această muzică, energia universală este transmisă de la sursă compozitorului acestei muzici, căruia i-am aplicat simbolurile, spre binele lui.*

**În toate cazurile de transmitere a energiei folosind simbolurile Reiki nu se creează o undă energetică între cel care transmite și cel care recepționează, ci prin aplicarea simbolurilor se accesează sursa și i se comandă acesteia transmiterea energiei către ținta căreia i s-au aplicat simbolurile.**

7. **Transmiterea energiei către pictorul unui tablou** pe care-l privim, pentru a înțelege mesajul pe care acesta a dorit să-l transmită.

Dacă vizităm expoziția unui pictor și dorim să-i înțelegem lucrările, putem să fim în două situații: dacă în expoziție există un autoportret, îi putem aplica simbolurile ca la punctul 3 și-i vom transmite energie bazată pe imagine. Dacă nu avem imaginea pictorului, alegem unul dintre tablouri și vom aplica simbolurile pe semnătura pictorului, enunțând mental: *Atât timp cât voi privi un tablou cu semnătura pe care am aplicat simbolurile, energia va fi transmisă de la sursa de energie universală pictorului, spre binele său.*

Vă recomand pentru început următorul experiment. Așezați-vă în fața unui tablou. Priviți-l și încercați să înțelegeți cât mai mult. Aplicați apoi simbolurile conform procedurii deja știute, cu enunțul mental de mai sus.

Încercați din nou să înțelegeți mesajul transmis. Veți fi uimit cât de multe informații v-au scăpat la început și a căror înțelegere se datorează acum aplicării simbolurilor. Încercați și veți vedea!

8. **Transmiterea energiei în trecut**, pentru propria persoană sau pentru altcineva.

Poate vă veți întreba: „Ce rost mai are să transmit energie în trecut, trecutul oricum nu mai poate fi schimbat?!"

Dar noi suntem permanent frânați de întâmplări din trecut, care mai au încă efect asupra noastră. Pot fi boli care s-au cronicizat, fracturi care, chiar dacă s-au vindecat, ne mai dor în anumite situații, întâmplări neplăcute care ne deranjează când ne amintim de ele etc.

Putem scăpa de povara trecutului numai trimițând energie în timp, la momentul când s-a produs evenimentul respectiv.

Va trebui să vă vizualizați propria persoană sau persoana căreia vreți să-i transmiteți energie la data întâmplării ale cărei efecte vrem să le anihilăm. Dacă aveți, puteți folosi și o fotografie din acea perioadă.

Vă așezați într-o poziție comodă, aplicați mâinile pe propriul corp, pe imaginea respectivă aplicați simbolurile 1 și 3, formulând mental ideea: *Cât timp mâinile mele fizice vor fi în această poziție, mâinile mele energetice vor fi pe* (subiect) *la timpul respectiv, în toate pozițiile, spre binele său.*

Puteți controla după senzațiile din palme eficiența transmiterii energiei în trecut. În scurt timp veți constata că trecutul nu vă mai afectează atât de mult ca înainte.

9. **Transmiterea energiei în viitor** pentru pregătirea unor întruniri, interviuri, examene etc. Cunoscând tehnicile de folosire a simbolurilor și având, în același timp, acordajele făcute, vom putea transmite energie și în cursul unor momente importante pentru noi, cu scopul ca desfășurarea evenimentelor să fie benefică pentru noi. Dar, prinși de întâmplările de moment, ne va fi mai greu s-o facem atunci și este bine să efectuăm o transmisie anterioară în timp. Cum vom proceda? Dacă știm că mâine avem un examen la care dorim să ne prezentăm în formă maximă, să putem beneficia de tot ce am învățat, fără a uita nimic, iar examinatorul să fie obiectiv și deschis față de noi, putem să pregătim și energetic acest examen pentru ca totul să meargă bine.

Va trebui să vizualizăm scena examenului și să aplicăm simbolurile 1 și 3 pe figura sau silueta examinatorului o dată, și încă o dată deasupra noastră.

Dacă sunt prezente și persoane care ne-ar putea perturba, le vom aplica și lor simbolurile. În timpul aplicării simbolurilor, vom formula mental ideea: *Cât timp voi fi în acel loc, energia universală îi va inunda pe cei cărora le-am aplicat simbolurile, spre binele lor.*

Am folosit acest gen de transmisie energetică în timp pentru diferite examene: de admitere în liceu, de bacalaureat, de admitere în facultate, examene profesionale: de expert contabil, de rezidențiat, pentru gradul de colonel, pentru permis de conducere auto etc. și totdeauna candidatul s-a prezentat fără emoții, nu a uitat nimic și comisia de examinare l-a tratat cu bunăvoință. Rezultatele au fost excepționale.

O singură dată, unul dintre candidați nu s-a pregătit suficient, lăsând totul pe seama transmisiei energetice. A pierdut examenul și această întâmplare a fost spre binele lui, pentru că l-a obligat să se pregătească mai bine pentru a-l promova la a doua prezentare. Binele nu înseamnă neapărat realizarea unui obiectiv dorit de noi. Uneori nu apreciem corect ce e bine. Toți candidații la un examen de conducere auto consideră că e bine să promoveze examenul, dar pentru unii este mai bine să-l piardă, pentru a nu-și pierde viața mai târziu, într-un accident de circulație.

O transmisie energetică nu poate înlocui acumularea cunoștințelor necesare promovării unui examen, dar poate scoate în evidență și poate pune în valoare această pregătire.

10. **Transmiterea energiei către animale.** Animalele pot și trebuie să beneficieze de ajutorul nostru energetic. Ultimul enunț din afirmațiile Reiki ne reamintește să fim buni cu toate ființele vii.

De obicei, scopul acestor transmisii este îmbunătățirea stării de sănătate a animalului respectiv. Animalele sănătoase se simt agresate atunci când percep această energie și reacțiile lor vor fi contrare așteptărilor noastre. Dar dacă vedem un câine care șchioapătă sau care are un comportament ce presupune existența unei boli, putem acționa imediat aplicându-i simbolurile 1 și 3.

Dacă animalul este în apropierea noastră, simbolul 1 este suficient de puternic pentru a amplifica energia primită de animal. Aplicând numai simbolul 1 este suficient să fim conștienți de ceea ce facem, enunțând mental numai numele simbolului, de trei ori în timpul aplicării lui. Dacă animalul este la o distanță mai mare, îi vom aplica ambele simboluri după metoda de la punctul 3, cu formularea mentală respectivă.

11. **Transmiterea energiei către plante.** Dacă avem o plantă de apartament pe care dorim s-o protejăm și s-o ajutăm în dezvoltarea ei sau dacă în plimbările noastre întâlnim plante care ne plac și dorim să face ceva bun pentru ele, va fi suficient să vizualizăm simbolul 1 deasupra lor. Energia primită de ele va fi amplificată și vor putea să se dezvolte în condiții optime.

Și semințele de plante pot fi energizate folosind simbolul 1, crescându-le astfel puterea de germinație. Am făcut experimente de laborator care au demonstrat acest lucru. Energizând astfel semințele de plante pentru culturi agricole, se vor putea obține rezultate mai bune. Încercați și vă veți convinge! (Atenție: trebuie să aveți acordajul făcut pentru a folosi simbolurile!). În același scop poate fi energizată apa cu care sunt udate plantele.

12. **Transmiterea energiei pentru dezvoltarea și expansiunea ideilor de bucurie, dragoste, pace, armonie, bunăstare, abundență.** Este ceva pur teoretic, rezultatele practice neputând fi puse în evidență. Se practică mai ales în S.U.A., unde se comercializează și niște cartoane având înscrise pe ele cuvintele respective, iar cei care transmit energie în astfel de scopuri aplică simbolurile pe aceste cartoane.

În lipsa lor, se pot scrie pe hârtie denumirile respective, aplicându-se simbolurile deasupra lor, cu o formulare mentală de tipul: *Cât timp voi ține această hârtie în mână, energia va fi transmisă pentru dezvoltarea și expansiunea ideii de* **bucurie** (de exemplu), *spre binele tuturor oamenilor.*

13. **Transmiterea energiei pentru îmbunătățirea relațiilor cu alte persoane.** Această acțiune creează armonie între câmpurile energetice ale persoanelor implicate, ceea ce duce la creşterea performanțelor grupului respectiv. Pentru aceasta se transmite energie folosind simbolurile 1 şi 3 conform procedurilor de la punctul 3.

De obicei se aplică fiecărei persoane în parte sau unui număr mic de persoane în acelaşi timp, rezultatele fiind spectaculoase. O doamnă îmi relata că a aplicat aceste simboluri soțului ei care venea „întors pe dos" de la serviciu şi a fost uimită să constate schimbarea extrem de rapidă a atitudinii sale. Uneori se obțin rezultate spectaculoase prin folosirea simbolurilor.

14. **Transmiterea energiei pentru propria dezvoltare viitoare** (pentru pasul următor). Este o transmisie în timp, dar pentru un timp foarte apropiat. Ea acționează din aproape în aproape, efectele acumulându-se ca în cazul unei avalanşe. Se poate obține un efect foarte mare printr-o practică simplă.

Pentru aceasta trebuie să vă faceți o fotografie care să vă reprezinte în mers, în timp ce păşiți. Pe această imagine a dumneavoastră veți aplica simbolurile 1 şi 3 formulând mental ideea: *Cât timp privesc această fotografie, energia va fi transmisă pentru mine, pentru pasul următor pe care-l am de făcut în această viață.* Deşi poate lucrurile nu sunt foarte clare, cred că merită încercat.

15. **Folosirea mass-mediei pentru transmiterea de energie.** Nu toată lumea apelează frecvent la mijloacele de informare în masă, dar când vom face acest lucru putem folosi capacitatea noastră de a transmite energie la distanță cu scopul de a fi corect înțeleşi. Cea mai frecventă situație este cea a unui anunț la ziar (publicitate) pe care-l dorim citit de cei interesați.

Putem atrage atenția asupra acestuia imediat după apariție, aplicând simbolurile 1 şi 3 deasupra textului şi formulând mental următoarele: *Energia îi va inunda pe cei care vor citi acest anunț chiar în timpul citirii lui, spre binele lor.*

Exact aceeaşi procedură se aplică dacă publicăm într-un ziar sau revistă un articol sau un interviu.

Dacă urmează să fim prezentați la televiziune (în direct efectul este mai mare, dar merge şi pentru emisiuni înregistrate) putem aplica simbolurile 1 şi 3 pe obiectivul camerei de luat vederi enunțând mental: *Energia universală îi va inunda pe toți cei ce privesc imaginile în care apar eu, în acel timp,*

*spre binele lor.* După o astfel de transmisie în direct am primit telefoane de la telespectatori care au afirmat că erau bolnavi la pat și după emisiune s-au putut ridica din pat fără dureri. Cine are ocazia, poate încerca.

16. **Transmiterea energiei în scop umanitar** în cazul unor dezastre sau calamități, războaie locale etc. Procedeul este o combinație a procedurilor de la punctele 2 și 3, fiind, de fapt, o transmisie bazată pe imagine, către un grup de persoane.

Având în față o imagine de la locul unui dezastru, de exemplu, imagine care poate fi dintr-o revistă sau de pe ecranul televizorului, putem aplica simbolurile unei persoane din imaginea respectivă, ca reprezentant al grupului celor ce au de suferit de pe urma dezastrului.

Deși nu ne va confirma nimeni un rezultat, trebuie să acceptăm că, dacă în toate celelalte cazuri transmisia a funcționat, nu există nici un motiv să nu fi funcționat și în acest caz.

Orice transmisie energetică vom face, ea va contribui la dezvoltarea capacității noastre de a face astfel de lucruri, la dezvoltarea personalității noastre spirituale, ceea ce nu trebuie decât să ne bucure și să ne îndemne a continua.

Vă reamintesc faptul că, începând cu gradul II, practicanții Reiki-ului au și obligații, și transmiterea energiei în scop umanitar este una dintre cele mai importante. Cei care suferă în aceste situații vor răsplăti ajutorul primit prin gânduri bune, care vă pot susține în viitor.

17. **Transmiterea energiei celor care v-au inițiat și perfecționat în domeniul științelor spirituale.** Totdeauna este benefic să transmiți energie unor spirite evoluate, intrând în armonie cu ele, beneficiind de experiența și forța lor în caz de nevoie.

18. **Transmiterea energiei pentru intrarea în rezonanță cu personalități** (savanți, artiști etc.) Nu contează dacă acele personalități sunt în viață sau nu, spiritul lor oricum există. Intrarea în rezonanță cu o personalitate puternică ne poate ajuta să rezolvăm o problemă dificilă, cu condiția ca acea personalitate să fie din domeniul care ne interesează. Dacă dorim să rezolvăm o problemă de matematică vom transmite energie unui mare matematician, dacă vrem să compunem muzică vom transmite energie unui mare compozitor, iar dacă vrem să scriem o carte vom transmite energie unui mare scriitor care a scris în genul pe care dorim să-l abordăm. Rezultatele vor fi surprinzătoare.

19. **Clarificarea unor obiective viitoare**, peste o săptămână, o lună, un an, 10 ani, pentru vârsta de 70 de ani etc. și transmiterea energiei pentru realizarea acestor obiective. Pentru ca rezultatele să fie clare este necesar ca și obiectivele să fie clar formulate.

De exemplu, presupun că la vârsta de 70 de ani sănătatea mea nu va fi la aceiași parametri ca acum și probabil că, atunci, capacitatea mea de a transmite energie va fi mai mică din această cauză. Un autotratament pe care mi l-aș face în acel moment nu ar fi la fel de eficient ca un tratament pe care-l fac acum, când sunt în deplinătatea forțelor. Dar eu pot să-mi transmit acum energie pentru a o primi atunci când voi avea mare nevoie de ea. Nu pot transmite la modul general și va trebui precizat exact momentul când voi primi energia, de exemplu exact în ziua când voi împlini 70 de ani. Dacă prevăd sau presupun că peste 10 zile mi se va întâmpla ceva și voi avea atunci nevoie de această energie, o pot trimite cu mențiunea că o voi primi peste 10 zile;

20. **Formarea unui grup zilnic.** Metoda presupune alcătuirea unui grup format din diferite persoane și personalități și transmiterea zilnică a energiei către acestea. Este o metodă de antrenament foarte utilă, care permite obținerea unor rezultate deosebite cu eforturi mici.

Trebuie să precizez că, dacă un tratament direct cu aplicarea palmelor pe corpul pacientului poate rezolva suferința sa într-o serie de 8-10 ședințe de tratament, un tratament de la distanță va trebui să fie mai îndelungat pentru a se obține același rezultat. Deci va trebui ca zilnic să transmitem energie unor persoane. Dacă dorim să avem sprijinul unor personalități, va trebui să le transmitem și acestora zilnic energie.

Cel mai comod este să formăm un grup, să aplicăm fiecărei persoane simbolurile 1 și 3 o singură dată, la intrarea în grup, iar zilnic vom aplica simbolurile o singură dată pentru tot grupul. Zilnic, înainte de a transmite energie grupului, vom putea introduce sau scoate din grup anumite persoane, dacă este necesar.

Se poate întâmpla să nu mai dorim să transmitem unei anumite persoane energie, fie pentru că nu a mai luat legătura cu noi, fie pentru că grupul este prea aglomerat și procedura devine obositoare. Cînd se transmite energie grupului se parcurg mental toți membrii grupului, după imagine sau după nume, și omiterea cuiva implică automat ieșirea lui din grup.

21. **Transmiterea energiei universale pe parcursul unei activități** (conducând un autoturism, circulând cu metroul sau cu tramvaiul, călătorind cu avionul sau cu vaporul, urcând un munte sau o scară

de bloc, scriind ceva etc.). Întrucât energia este transmisă mental, vom putea face acest lucru în cursul oricărei alte activităţi, printr-o formulare mentală corespunzătoare. Conducând un autoturism, vom putea transmite energie unei persoane bolnave, partenerilor de trafic, grupului zilnic etc., formulând mental, după ce am aplicat simbolurile 1 şi 3 în spaţiu, în faţa noastră: *Atât timp cât mâinile mele ating volanul sau orice piesă a acestei maşini, energia va fi transmisă* (destinatarului) *spre binele său.* Ne putem continua activitatea, iar transmisia energetică va avea loc fără să mai facem nimic pentru aceasta. Trebuie să fim conştienţi de ea, dar nu trebuie să ne concentrăm asupra ei.

22. **Transmiterea suplimentară a energiei în cursul unui tratament de gradul I.** După cum am menţionat anterior, tratamentul de gradul I este cel mai eficient tratament pentru rezolvarea unor probleme de sănătate şi nu trebuie, din comoditate, să-l înlocuim cu un tratament de la distanţă, decât dacă situaţia impune acest lucru.

Putem însă folosi simbolurile de gradul II ca să amplificăm energia transmisă sau ca să tratăm în acelaşi timp şi alte persoane. Pentru aceasta, după aşezarea palmelor pe pacient pentru tratamentul de gradul I, se vor aplica simbolurile 1 şi 3 pe capul pacientului, formulând mental: *Atât timp cât mâinile mele fizice vor atinge trupul acestui pacient, mâinile mele energetice vor fi aplicate pe trupul lui* (şi se menţionează numele celorlalţi destinatari) *în toate poziţiile.*

Simbolul 3 este necesar în acest caz (deşi amplificarea energiei o face simbolul 1) atât pentru a aplica o energie suplimentară, în toate poziţiile, pacientului care primeşte tratamentul de gradul I, cât şi pentru transmisia energiei către persoanele care nu se află de faţă.

23. **Transmiterea energiei în cursul autotratamentului zilnic.** Autotratamentul zilnic cu tehnica Reiki de gradul I are efecte atât de bune, încât nici unul dintre practicanţii serioşi nu poate renunţa la el. Acest autotratament, care durează cel puţin o oră, permite folosirea aceluiaşi timp pentru transmiterea simultană a energiei către cei care au nevoie de ea, grupului zilnic şi oricărui alt destinatar.

Pentru aceasta, după ce am aplicat palmele în poziţia H1, vizualizăm simbolurile 1 şi 3 cu formularea mentală corespunzătoare.

24. **Combinarea unora dintre modalităţile descrise anterior.**

Vedeți acum ce posibilități multiple de transmitere a energiei avem folosind simbolurile de gradul II. Vom experimenta aceste modalități ori de câte ori vom avea ocazia. Unele mai des, altele mai rar, dar zilnic va trebui să transmitem energie. Nu trebuie să trecem pe lângă cineva care suferă fără să-i dăruim energie. Avem obligația, pentru că avem și puterea de a face acest lucru.

Nu vom desena simbolurile în fața celor neinstruiți, pentru că nu vor înțelege nimic, vor interpreta greșit, și acest fapt le va face rău. Chiar dacă ele apar în această carte, simbolurile vor fi utile numai celor inițiați. Cei neinițiați le pot cunoaște (numai dacă au deschiderea necesară și un anumit nivel de dezvoltare spirituală), dar nu le pot folosi. Dacă vor încerca să le aplice, nu vor realiza nimic.

Vă dați seama acum ce puțin văd oamenii din ceea ce există, ce puțin cunosc cei care știu doar pozițiile de aplicare a mâinilor și care își închipuie că au aflat ce este Reiki-ul.

După ce vom experimenta majoritatea acestor proceduri de transmitere a energiei universale, vom ști ce este cu adevărat Reiki-ul.

Dar Reiki-ul nu se oprește aici. Cei care doresc să practice Reiki pentru propria dezvoltare spirituală și pentru a-i ajuta pe cei din jur să-și îmbunătățească sănătatea se pot opri la acest nivel. Dar poate unii vor dori să meargă mai departe, să predea Reiki, răspândind această tehnică minunată, și să cunoască toate secretele maeștrilor. Vor putea afla unele lucruri din această carte (pentru cei curioși va fi suficient), dar numai prin practică vor putea simți și înțelege cele mai importante lucruri.

Ei vor trebui să se redescopere pe sine, să-și activeze toate simțurile (nu numai cele fizice) pentru a putea avea acces la lucruri tainice. Nimeni nu va putea trișa, voluntar sau involuntar, și fiecare va avea acces numai până unde merită.

# 6. Breviar terapeutic

*Uitați de voi și gândiți-vă în timpul tratamentului la sufletul vostru.*

**– Dr. Jeanine Fontaine –**

Voi exemplifica, în continuare, foarte pe scurt, modul de abordare al tratamentului unor afecțiuni în care procedeele de gradul I Reiki au dat rezultate foarte bune. Pentru afecțiunile simple, fără complicații, tratamentul descris va fi suficient, dar pentru afecțiunile multiple va trebui ca terapeutul să realizeze un tratament combinat.

În principiu, se va face o serie de 10 ședințe de tratament, la interval de două zile. Se va recomanda pacientului să nu consume alcool în ziua tratamentului, chiar pe întreaga perioadă a tratamentului, dacă este posibil. Pentru anumite afecțiuni (epilepsie, schizofrenie etc.) se va interzice total consumul de alcool. Pentru afecțiunile respiratorii (inclusiv alergii și astm) se va interzice și fumatul.

**Adenom de prostată.** Se aplică F4 sau F4&B4. Durata tratamentului depinde de stadiul bolii la începerea tratamentului. Afecțiunea poate fi rezolvată total dacă boala este în faza incipientă. În fazele foarte avansate se poate doar opri evoluția bolii la nivelul la care s-a început tratamentul.

**Alcoolism.** Se aplică H2 și F1 sau H5 (F1 pentru bărbați sau pentru femeile din zodia Leului și H5 pentru femei sau pentru bărbații din zodia Fecioarei). În tratamentul alcoolismului apar câteva probleme interesante. Pentru ca tratamentul să reușească trebuie în

mod obligatoriu ca pacientul să vrea acest lucru. După câteva şedinţe de tratament conform schemei indicate mai sus, cu o periodicitate de trei şedinţe de tratament pe săptămână, pacientul nu va mai suporta băutura. Dacă va încerca să bea se va simţi foarte rău (greaţă, vărsături etc.), îşi va da seama că acesta este efectul tratamentului energetic şi va trebui să aleagă: ori face tratamentul în continuare şi renunţă la băutură, ori renunţă la tratament în favoarea băuturii. Din practica mea terapeutică am observat că opţiunea pacienţilor în favoarea uneia dintre variante este de 50%.

**Alergie.** Se aplică H1 în poziţia culcat, F1&B1. Dacă agentul alergen este cunoscut, el va trebui să fie evitat pe cât este posibil. În câteva situaţii am fost solicitat să fac tratament pentru alergie la domiciliul solicitanţilor şi, mergând acolo, am constatat că alergia era provocată de mucegaiul datorat inundării subsolului clădirii. Fără eliminarea acestei stări de fapt, tratamentul poate da doar rezultate momentane, în timp fiind necesară îndepărtarea alergenului, în cazul de faţă aceasta presupunând asanarea subsolului şi distrugerea mucegaiului responsabil de alergie.

**Ameţeli.** Se aplică H1&H4. Acest tratament poate fi aplicat oricând, indiferent dacă ameţeala este întâmplătoare sau cronicizată. Acesta este şi tratamentul de urgenţă dacă ameţeala survine în cursul altui tratament. Rezultatul este imediat, apărând în mai puţin de 5 minute, iar efectul durează două zile. Cauza ameţelii ar trebui determinată (prin anamneză sau prin alte mijloace) pentru ca tratamentul Reiki să conducă la rezolvarea problemei de fond.

**Anxietate.** Se aplică H2 (sau H1&H4, după caz) şi H5 sau F1. De multe ori anxietatea apare ca o consecinţă a altei boli şi atunci va trebui să fie tratată întâi acea boală.

**Anorexie.** Se aplică H2, H5, F3. Este un simptom asociat mai multor boli. În lipsa tratamentului specific bolii, se poate înlătura simptomul cu acest tratament.

**Artroză.** Se face tratament local aplicând palmele pe zona afectată. Durata de aplicare a palmelor va fi cât mai mare. Dacă durerea cedează, se poate face tratament la interval de două zile; în caz contrar, se face mai des.

**Astm.** Se aplică F1&B1 şi F3&B3. O serie de tratament de zece şedinţe rezolvă cu succes această boală. La început crizele se răresc, sunt

mai ușoare și, apoi, dispar total. În caz de nevoie se pot face și 12 ședințe de tratament. În funcție de vârsta pacientului și de vechimea bolii, este posibil ca o singură ședință de tratament să dea rezultate care să se mențină toată viața.

**Basedow.** Se țin mâinile în poziția H5. Efectul tratamentului Reiki este foarte rapid, după aproximativ 4 ședințe se observă deja o scădere în volum a tiroidei, dar pentru rezultate de durată sunt necesare 10 ședințe de tratament.

**Bronșită.** Se aplică F1&B1. Se vor evita frigul și umezeala.

**Bronhopneumonie.** Se aplică F1, B1 și B2.

**Cardiopatie ischemică.** Se pun mâinile în pozițiile H2 și F1. Efectele sunt spectaculoase și de lungă durată, în majoritatea cazurilor pentru toată viața.

**Cataractă.** Poziția este H1. Tratamentul dă uneori rezultate spectaculoase, alteori nu este suficient pentru a obține rezultate notabile. El are, totuși, un efect general favorabil.

**Cefalee** (durere de cap). Se țin mâinile în H2 sau H1&H4. Se va alege poziția unde absorbția de energie este cea mai mare. În cazuri mai grele se pot face amândouă pozițiile, dar de obicei una singură este suficientă.

**Cefalee occipitală.** Se face H4 sau H1&H4. Persoanele care lucrează mult la computer sau urmăresc prea mult timp programele TV pot prezenta această afecțiune. Efectul este rapid, dar trebuie eliminată și cauza afecțiunii prin folosirea unui ecran de protecție care să absoarbă radiațiile monitorului sau televizorului.

**Circulație sangvină deficitară.** Se aplică H2. Această poziție este suficientă, chiar dacă manifestările subiective apar la extremitățile membrelor (mai ales inferioare).

**Ciroză hepatică.** Se face poziția F3. În funcție de vechimea bolii și de stadiul ei în momentul începerii tratamentului, efectul poate fi total sau doar parțial (ameliorare). Dacă boala este abordată în stadiul incipient, se poate rezolva total.

**Colită.** Se indică F3. De obicei, efectul este rapid, după 4-5 ședințe, dar pentru un rezultat de durată trebuie făcută o serie de tratament completă.

**Constipație.** Este indicată poziția F3. Constipația este o consecință a alimentației incorecte și a sedentarismului excesiv. Și aceste

aspecte trebuie corectate pentru ca rezultatul tratamentului să fie favorabil. În multe cazuri, în cursul tratamentului pentru alte afecţiuni se rezolvă şi problema constipaţiei, fără un tratament special.

**Convulsii.** Se aplică H2. Durata tratamentului se stabileşte în funcţie de vârstă. Pentru un pacient de 3 luni au fost necesare doar două şedinţe de tratament pentru rezolvarea definitivă a afecţiunii.

**Depresie.** Se indică poziţiile H5, F1. De obicei, depresiile sunt caracterizate de deficite energetice în plan emoţional şi tratamentul Reiki este de neînlocuit. Efectul este totdeauna îndelungat, uneori pentru toată viaţa.

**Depresie atipică.** Se aplică H2, H1&H4, F3, B3. Un pacient agitat, care nu poate sta liniştit în cursul tratamentului, nu poate fi tratat cu această metodă. Trebuie să facem un tratament prelungit, până când pacientul revine la normal. Efectul depinde de felul cum pacientul respectă interdicţiile de care trebuie să ţină seama în continuare: abstinenţă de alcool şi evitarea exceselor de orice fel.

**Dezvoltarea curajului.** Se aplică H4, F1. Indiferent de cauză, efectul este totdeauna deosebit de bun. În funcţie de personalitatea pacientului se va alege una dintre aceste poziţii.

**Diabet.** Se fac poziţiile H2, H5, F3&B3. Tratamentul este eficient în toate cazurile de diabet. În cazurile mai dificile, când se fac şi injecţii cu insulină, acestea vor fi dozate cu grijă pentru a nu avea neplăceri. Nu trebuie să fie nimeni surprins dacă efectul tratamentului Reiki este foarte spectaculos, ducând la o scădere importantă a glicemiei într-un timp relativ scurt. Chiar şi după restabilirea funcţionării normale a pancreasului va trebui respectat regimul alimentar timp de un an, altfel boala revine.

**Dureri de cap.** Se aplică H1, H2, H4. Cauzele durerilor de cap pot fi multiple şi, de aceea, pentru eficienţa tratamentului, trebuie determinate. Dacă în aceste poziţii nu se constată o reacţie semnificativă, vor fi încercate şi alte poziţii: F1 sau chiar F3&B3, eventual F4 sau B1&B4. (similar cefalee)

**Enterocolită.** Se aplică F3&B3. Se fac minimum 10 şedinţe.

**Enurezis.** Se fac poziţiile H2, F4, B3. În funcţie de vârstă şi de cauzele afecţiunii (pe care nu ne propunem să le determinăm), efectul

poate fi mai rapid și definitiv sau se poate lăsa așteptat. Vârsta optimă pentru un astfel de tratament este 7-10 ani.

**Epilepsie.** Se aplică mâinile în poziția H2. Efectul este spectaculos. Se poate face și în stare de criză. Totdeauna se fac 10-12 ședințe de tratament, în paralel cu tratamentul alopat (dacă acesta există) și se renunță la alcool timp de cel puțin 10 ani după ultima criză.

**Fibrom uterin.** Se face poziția F4. De la caz la caz, efectul poate fi spectaculos sau doar o ameliorare.

**Glaucom.** Se aplică H1. Efectul este total și spectaculos indiferent de vârstă. Pacienți cu multiple internări în spitale și tratamente îndelungate s-au vindecat foarte bine, așa că, ulterior tratamentului Reiki, medicii au afirmat că respectivii nu au avut niciodată această boală.

**Glosodimie.** Se aplică H1, H5. Efectul depinde mult de pacient. Rezultatele sunt controversate.

**Halucinații.** H1, H2, H4 sunt pozițiile indicate. Se poate obține dispariția halucinațiilor, dar durata efectului depinde de cauza producerii lor.

**Hepatită.** Se indică F3. Dacă se respectă regimul alimentar în timpul seriei de tratament, efectul tratamentului Reiki este foarte bun. După încheierea tratamentului se trece treptat la o alimentație obișnuită (dar fără excese).

**Hipoacuzie.** Se face poziția H3. Are efect deosebit la copii mici. La bătrâni, unde scăderea auzului are și semnificația uzurii generale a organismului, nu recomand acest tratament.

**Lombalgii.** Poziția indicată este B3. Tratamentul se va face în poziția culcat, timp de 10-12 ședințe, după care efectul ține cel puțin 3 ani, dacă se respectă interdicția de forțare a zonei lombare.

**Migrene.** Se aplică H1&H4. În toate cazurile se obține o îmbunătățire a situației. Se vor face amândouă pozițiile timp de 10 ședințe.

**Miopie.** Se aplică H1. Tratamentul depinde foarte mult de receptivitatea pacientului. Chiar dacă pacientul vrea să facă acest tratament, are încredere sau chiar este convins că va obține rezultate bune, dacă nu este suficient de receptiv din punct de vedere energetic, nu se poate realiza mare lucru. Am obținut rezultate la

pacienți având vârsta până la 20 de ani. Pentru vârste mai avansate nu recomand acest tratament pentru miopie.

**Nevralgie de trigemen.** Se fac pozițiile H1, H3, H5. Nu trebuie să ne așteptăm la minuni. O ameliorare a durerilor, dar și o revenire a lor după un timp este posibilă dacă nu se îndepărtează cauza (umezeală, frig etc.)

**Oboseală.** Se indică pozițiile H2, H5, F1. Rezultatele sunt totdeauna foarte bune. O serie de 8-10 ședințe de tratament poate rezolva o stare de oboseală cronică și efectul poate ține câțiva ani. Oricum, va crește capacitatea de refacere a organismului și rezistența la efort.

O oboseală momentană poate fi tratată cu H1 în poziția culcat cu ochii închiși, timp de 5 sau 10 minute.

**Paranoia.** Se aplică H1, H2, H4. Tratamentul dă rezultate excelente și are efect 3-5 ani, în funcție de vârsta pacientului și de solicitările la care este supus.

**Prostatită.** Se țin mâinile în poziția F4&B4. În toate cazurile se constată o îmbunătățire. Dacă vârsta pacientului este avansată (peste 70 de ani) și vechimea bolii mare, efectul este scăzut.

**Schizofrenie.** Se aplică următoarele poziții: H1, H2, H4, H5, F1, F3, B4. Este o boală gravă și, de aceea, nici tratamentul nu este simplu. Orice nerespectare a interdicțiilor impuse de această boală (alcool, efort excesiv, suprasolicitare nervoasă sau emoțională etc.) poate readuce boala, chiar dacă în urma tratamentului situația pacientului a revenit la normal. La nevoie, tratamentul poate fi repetat în serii prelungite (12-20 ședințe) cu pauze de 2 luni. Rezultatele sunt sigure dacă pacientul acceptă tratamentul.

**Sciatică.** Se fac pozițiile B3 și B4. Tratamentul se face în poziția culcat și rezultatul durează 1-3 ani, în funcție de gravitatea afecțiunii și de solicitările la care este supus pacientul.

**Scleroză.** Sunt indicate H1, H4, H5, F1. Se pot rezolva foarte bine problemele legate de mobilitatea pacientului, dar nu și cele legate de memoria sa.

**Sindrom discordant.** Se indică efectuarea pozițiilor: H1, H2, H4, H5, F1, F3, B4. Sunt valabile aceleași precizări ca la schizofrenie.

**Sinuzită.** Se aplică H1. Pacientul va sta culcat cu fața în sus. O serie de 8-10 ședințe de tratament rezolvă pentru totdeauna această boală.

**Spasmofilie.** Se aplică H2 și H5. Se vor face ambele poziții timp de 10 ședințe și rezultatul va ține cel puțin 2 ani.

**Stenoză aortică.** Se aplică F1. Dacă boala nu este prea avansată se pot obține rezultate spectaculoase, cu efect foarte îndelungat.

**Stenoză mitrală.** Se aplică F1. Rezultatele sunt totdeauna foarte bune, cu efect pentru totdeauna.

**Teamă.** Se aplică H5 sau F1. Se va alege una dintre aceste poziții, în funcție de temperamentul pacientului. Pentru un temperament dinamic F1, iar pentru unul calm H5.

**Tiroidă** (afecțiuni ale tiroidei). Se utilizează H5. Efectul este rapid și de durată.

**Ulcer.** Se aplică F3. Pentru ulcerul gastric, efectul este foarte bun, pentru cel duodenal, efectul este mai slab. Durata efectului este cam de un an.

## Sfaturi practice

În cazul în care afecțiunile pacientului sunt multiple, se va observa că, din punct de vedere energetic, ele sunt grupate în anumite zone, în sfera de acțiune a anumitor chakre (cel mult două). Dacă nu se întâmplă așa, va fi necesar un tratament mai dificil, un timp mai îndelungat. Aceste situații sunt totuși foarte rare.

Tratamentul Reiki poate fi asociat cu orice alte tratamente, cu excepția altor tipuri de tratamente energetice, care vor fi evitate. Pentru alte afecțiuni, care nu au fost menționate aici, va fi solicitată părerea terapeutului. Și în cazul tratamentului Reiki, contează mai mult pacientul, și mai puțin boala.

Tratamentul Reiki este un tratament vibrațional, fiind transmisă o energie cu vibrații înalte, ceea ce impune ca încăperea în care se face acest tratament să fie corespunzătoare din acest punct de vedere. Calitatea energiei din încăpere va influența puternic rezultatele ce se vor obține. Trebuie să ne asigurăm că în încăpere nu este prea frig ori prea cald. Temperatura trebuie să fie confortabilă și pentru terapeut, dar mai ales pentru pacient. El nu va fi pus să se dezbrace, putând rămâne îmbrăcat cum dorește, ținând seama că în

timpul tratamentului se poate încălzi suplimentar.

Încăperea trebuie să fie bine aerisită și, dacă este posibil, să fie o fereastră permanent deschisă. Fiecare pacient radiază în jurul său energie uzată care, dacă nu este îndepărtată, poate fi captată de pacientul următor, care va suferi necazuri mari. Înainte de începerea tratamentelor, încăperea poate fi purificată energetic printr-unul dintre procedeele cunoscute. Florile proaspăt tăiate sau plantele din ghivece au calitatea de a transforma energiile uzate eliminate de pacienți, dar le trebuie timp pentru asta.

Pisicile convertesc instantaneu energia uzată în energie pură, dacă sunt sănătoase, dar, în mod obișnuit, nu vor să facă mult timp acest lucru (nu pot!?) și nu trebuie obligate.

Deși energia Reiki va continua să curgă spre pacient chiar atunci când stați de vorbă cu cineva sau chiar dacă vorbiți la telefon, trebuie să țineți seama că tratamentul Reiki este o experiență spirituală și este mai bine să nu aveți mintea încărcată cu lucruri superficiale.

Reflectând la trecerea energiei prin corp și la efectele acestui proces, nu veți experimenta doar o practică spirituală, ci veți provoca o amplificare a fluxului energetic, ceea ce nu este de neglijat, mai ales pentru începători. De fapt, se produce fenomenul de rezonanță între energia proprie a terapeutului și energia universală folosită pentru tratament, ceea ce va face să crească vibrațiile proprii ale terapeutului și va permite un flux energetic terapeutic mai mare. Terapeutul poate chiar vizualiza circulația energiei prin corpul său sau al pacientului. El va putea percepe energia terapeutică sub forma unor particule de lumină albe sau aurii și va fi cuprins de sentimente plăcute de căldură, va simți vibrații sau pulsații de energie prin corpul său.

Dacă și pacientul este capabil să simtă aceste lucruri, se va crea o armonie extraordinară între terapeut și pacient, ceea ce va declanșa o activare a emoționalului și mentalului, realizându-se o stare de bucurie și plenitudine care va influența benefic rezultatele tratamentului. Aceasta este o metodă foarte convenabilă pentru a ridica eficiența tratamentului Reiki.

O altă metodă constă în folosirea unui fond muzical. Fiecare maestru poate indica muzica potrivită acestui scop.

Doctorul american Philip Chan face câteva recomandări, bazate pe experiența proprie, celor care doresc să practice Reiki-ul în scop terapeutic.

- Pacientul trebuie să fie informat că, dacă dorește, poate să încerce un tratament bioenergetic neconvențional care-i poate reduce suferința.
- Pacientului trebuie să i se explice că poate avea senzații de căldură, răceală, presiune, valuri energetice sau că poate să nu aibă nici o

senzaţie şi că tratamentul va fi oprit dacă ceva îl va deranja.

- Aplicarea palmelor se va face evitând contactul fizic cu pielea pacientului, atingere care poate perturba senzaţiile percepute de terapeut şi pacient.
- Timpul total de tratament zilnic aplicat unui pacient va fi de 15-20 de minute.
- Se vor aplica mâinile în toate poziţiile pentru cap şi pe punctul de maxim disconfort câte 1 minut, după care restul timpului se vor aplica mâinile în poziţia unde senzaţiile au avut intensitatea maximă.
- Nu vor fi trataţi doi pacienţi în acelaşi timp, în aceeaşi cameră.
- Reiki-ul se foloseşte ca un supliment, nu ca un substitut al terapiei convenţionale.
- Nu se fac tratamente Reiki în spitale decât de către cei care sunt medici, directori sau patroni de spital.

Aceste recomandări sunt în mare parte utile şi practicienilor români şi, de aceea, le-am prezentat aici.

Insist asupra faptului că este bine ca pacientul să solicite tratamentul, nu să îi fie propus de către terapeut. Pacienţilor curioşi este bine să li se răspundă la toate întrebările pentru a fi în cunoştinţă de cauză. Oricărui pacient i se va explica faptul că nu trebuie să caute asemănări cu alte tratamente pe care le-a făcut, pentru că tratamentul pe care-l va primi acum este unic, deoarece şi el, pacientul, este unic. Va fi întrebat în timpul tratamentului dacă simte ceva şi ce anume simte, pentru a-l face conştient de faptul că a perceput, că a simţit energia vindecătoare pe care a primit-o. Dacă este sceptic, treziţi-i curiozitatea sau renunţaţi la tratament. Dacă el se va opune mental tratamentului, va reuşi, probabil, să-l împiedice şi oricât de mult vom dori noi binele lui, nu ne vom putea opune voinţei sale, care este determinantă.

# 7. Noțiuni de bioenergetică umană

*Vrem sau nu vrem să admitem, în stadiul actual de cunoaștere trebuie să spunem că psihicul este în sine, ca și corpul, o sferă, un câmp energetic.*
**– Dr. Dumitru Constantin –**

Pentru a putea merge mai departe este necesar să clarificăm anumite lucruri privind bioenergetica umană. Acestea nu sunt specifice Reiki-ului, nu au fost cuprinse în Reiki-ul transmis de dr. Mikao Usui, dar Reiki-ul modern le-a adoptat pentru că omul modern s-a obișnuit să teoretizeze și să caute explicații pentru a înțelege cât mai mult din ceea ce face.

Toată lumea este de acord că omul nu este numai trup, nu este numai materie, ci are și alte componente, unele dintre ele de natură energetică.

Orice lucru care există, viu sau neviu, are o componentă energetică. Cea mai simplă particulă materială, electronul, primește energie din exterior (de la sursa de energie universală) și radiază energie în jurul său. La fel se întâmplă cu un atom, o moleculă, o celulă vie sau un organism mai complex.

Cantitatea și calitatea energiei radiate sunt strict individuale, analiza lor putând diferenția elementele sursă între ele.

Omul este, ca toate lucrurile vii sau nevii care-l înconjoară, inundat cu energie universală, pe care o captează, o folosește și, apoi, elimină energia uzată rezultată. Din punct de vedere energetic structura umană este constituită dintr-un număr de niveluri energetice, după unii autori șapte, după alții trei. (Alte păreri nu iau în considerație pentru că nu aduc nimic nou.) Voi prezenta comparativ aceste niveluri, dând și echivalența dintre ele:

| Reiki | Dr. Jeanine Fontaine | Yoga |
|---|---|---|
| Nivelul fizic-material | Corpul fizic | Corpul fizic |
| Nivelul emoțional | Corpul energetic | Corpul eteric |
| Nivelul mental | | |
| Nivelul transcedental | | |
| Nivelul transcedental superior | Corpul Spiritual | Corpul Spiritual |
| Nivelul spiritual | | |

Nivelul *fizic-material* – conține trupul fizic cu toate componentele sale, sistemele anatomice etc. Caracteristicile sale inițiale sunt date de moștenirea genetică a individului, dar prin antrenament specific poate fi dezvoltat. Este supus voinței noastre. Nu toate problemele de sănătate ale nivelului fizic-material pot fi rezolvate prin tratamente energetice. De exemplu, un nerv secționat într-un accident nu poate fi refăcut printr-un tratament energetic.

Nivelul *emoțional* este constituit din toate trăirile emoționale ale persoanei. Caracteristicile sale sunt influențate de poziția astrelor la data nașterii persoanei în această viață. Este supus voinței noastre și poate fi dezvoltat prin exerciții specifice. Toate afecțiunile cauzate de deficiențe energetice la acest nivel pot fi rezolvate prin tratamente energetice, care dau rezultate mult mai bune decât orice alt tratament.

Nivelul *mental* conține toate ideile persoanei respective. Are două trepte: concret și intuitiv. Nivelul mental concret poate fi controlat de mintea umană și poate fi dezvoltat prin antrenament specific. Nivelul mental intuitiv nu poate fi controlat de mintea umană, caracteristicile sale fiind determinate și de moștenirea genetică, și de influențele astrologice. Deficiențele energetice ale acestui nivel pot fi rezolvate prin tratamente energetice, cu excepția unor probleme ce țin de uzura normală a organismului. De exemplu, o scleroză senilă cu implicații asupra memoriei nu poate fi tratată. Se poate obține prin tratament energetic refacerea mobilității, dar nu și revenirea memoriei.

Nivelul *transcedental* acumulează experiența acestei vieți, stocând toate informațiile utile. Periodic, o parte dintre aceste informații sunt eliminate (prin vise) pentru a face loc altora noi, pe măsura perfecționării și dezvoltării spirituale. În momentul tranziției (al părăsirii acestei lumi), toate informațiile conținute în acest nivel sunt transferate nivelului transcedental superior.

Dezechilibrele energetice ale acestui nivel, care nu poate fi controlat de mintea umană, se manifestă sub formă de halucinații. Tratamentele energetice dau rezultate foarte bune.

Nivelul *transcendental superior* stochează toate informațiile acumulate în toate viețile anterioare ale persoanei respective. Nu sunt accesibile în mod obișnuit mentalului persoanei respective, dar există persoane care afirmă că pot culege informații de aici (prin regresie hipnotică, de exemplu). În anumite situații (consum de droguri sau sub anestezie) se poate deschide accesul la informațiile nivelului transcendental superior, explicându-se astfel anumite revelații ce pot avea loc în aceste situații. Dezechilibrele acestui nivel energetic se manifestă prin dereglări psihice grave, în care bolnavul trăiește într-o altă lume. Tratamentul Reiki este foarte eficient în astfel de situații.

Nivelul *spiritual* conține spiritul persoanei respective. Nu poate fi controlat mental. Tratamentele energetice obișnuite nu dau rezultate când cauza suferințelor este localizată la acest nivel. Există practici terapeutice (cu efect aparent inexplicabil) care dau rezultate pentru tratamentul unor astfel de situații. Prin dezvoltarea nivelurilor accesibile minții umane se poate obține o ridicare în mod automat, indirectă, a nivelului spiritual.

*Conștiința cosmică universală* este, dacă vreți, scânteia divină care există în orice ființă vie. Este nivelul energetic ce delimitează viul de neviu. S-ar putea construi un computer care să simuleze toate celelalte niveluri energetice (chiar și emoționalul), dar fără acest ultim nivel nu va fi o ființă vie.

Toate aceste șapte niveluri energetice sunt conectate între ele prin intermediul a șapte centri energetici care permit trecerea energiei dintr-un nivel în altul, filtrând și adaptând energia universală, conform necesităților organismului respectiv. Acești centri energetici se numesc *chakre* și funcționarea lor influențează decisiv funcționarea organismului uman. Prin tratamentul Reiki se realizează aducerea chakrelor la parametrii optimi de funcționare.

Cele șapte chakre sunt considerate ca fiind amplasate în interiorul corpului pe o axă verticală așezată în fața coloanei vertebrale, trecând prin creștetul capului. De jos în sus, acestea sunt:

1. **Muladhara** (*mula* – rădăcină și *adhara* – bază, suport) este chakra la nivelul căreia sunt recepționate energiile telurice. Poziția ei este la baza coloanei vertebrale. Omul, pentru a putea trăi, trebuie să primească energie nu numai din Cosmos, ci și din Pământ. Această chakră stabilește legătura cu Pământul. Cei care au această chakră

blocată sau în deficit energetic important sunt „aerieni“, rupți de realitate, cu capul în nori. Alte afecțiuni provocate de proasta funcționare a acestei chakre sunt: obezitate, hemoroizi, constipație, sciatică.

Mantra corespunzătoare acestei chakre este LAM. Culoarea terapeutică ce poate fi utilizată pentru disfuncțiile acestei chakre este roșu. Pentru terapia acustică se folosește sunetul corespunzând notei muzicale DO sau vocala „u“. Pentru aromoterapia acestei chakre se folosește esența de cedru sau de cuișoare. Pentru cristaloterapie se folosesc cristalele: agat, jasp, granat, coral roșu, rubin.

Pentru tratamentul Reiki se folosește poziția combinată F4&B4.

**2. Svadhisthana** (*sva* – cel care aparține sieși; *dhisthana* – locul tău actual) este localizată la jumătatea distanței dintre pubis și ombilic.

Afecțiunile provocate de proasta funcționare a acestei chakre sunt: impotență, frigiditate, boli ale vezicii urinare și ale rinichilor.

Mantra corespunzătoare este VAM. Culoarea utilizată în cromoterapie este portocaliu. Pentru terapia acustică se folosește sunetul corespunzând notei muzicale RE sau vocala „o“ închis. Pentru aromoterapia acestei chakre se folosește esența de ulm, stejar, verbină. Pentru cristaloterapie se folosește karneol.

Pentru tratamentul Reiki se folosește poziția combinată F3&B3.

**3. Manipura** (manipura înseamnă „strălucitoarea piatră prețioasă“ sau „orașul giuvaerurilor“; în Tibet, această chakră se numește „manipadma“, care are semnificația „lotusul cu giuvaeruri“) este amplasată în plexul solar, care corespunde, pe coloana vertebrală, spațiului dintre ultima vertebră toracică și prima vertebră lombară.

Proasta funcționare a acestei chakre poate provoca ulcer, diabet, hipoglicemie, anorexie, bulimie. Este chakra cea mai afectată de agresiunile energetice, de orice fel ar fi ele.

Mantra corespunzătoare este RAM. Culoarea terapeutică este galben. Pentru terapia acustică a acestei chakre se folosește sunetul corespunzând notei muzicale MI sau vocala „o“ deschis. Pentru aromoterapie se folosește esență de lavandă și rozmarin, iar pentru cristaloterapie ochi de tigru, chihlimbar, topaz nobil (auriu) și citrină.

Pentru tratamentul Reiki se folosește poziția F2.

4. **Anahata** (anahata înseamnă „intangibil" sau „care nu poate fi lovit"), numită şi „chakra inimii", este amplasată în locul corespunzând intervalului dintre vertebrele toracice T4 şi T5. Proasta funcţionare a acestei chakre poate provoca astm, hipertensiune sau hipotensiune arterială, boli de inimă, boli de plămâni.

Este chakra cea mai afectată de problemele emoţionale ale individului.

Mantra corespunzătoare este LAM. Culoarea terapeutică este verde. Pentru terapia acustică a acestei chakre se foloseşte sunetul corespunzând notei muzicale FA sau vocala „a".

Pentru aromoterapie se foloseşte esenţa de trandafiri, iar pentru cristaloterapie smarald, jad verde, cuarţ trandafiriu.

Pentru tratamentul Reiki se foloseşte poziţia F1.

5. **Vishuddha** (*vishuddi* – a purifica) este amplasată la mijlocul gâtului. Proasta funcţionare a acestei chakre poate provoca afecţiuni ale tiroidei şi sistemului endocrin, cât şi afecţiuni ale gâtului. Este chakra cea mai afectată de stres.

Mantra corespunzătoare este HAM. Culoarea terapeutică este albastru strălucitor. Pentru terapia acustică se foloseşte sunetul corespunzător notei muzicale SOL sau vocala „e". Pentru aromoterapie se folosesc esenţe de salvie şi eucalipt, iar pentru cristaloterapie acvamarin, turcoaz, calcedonie.

Pentru tratament Reiki se foloseşte poziţia H5.

6. **Ajna** (ajna înseamnă „a şti", „a recepta", „a comanda") este amplasată pe mijlocul frunţii. Proasta funcţionare a acestei chakre poate provoca dureri de cap, ameţeală, defecte de vedere. Mantra corespunzătoare este KSHAM.

Culoarea terapeutică este indigo. Pentru terapia acustică a acestei chakre se foloseşte sunetul corespunzător notei muzicale LA sau vocala „i". Pentru aromoterapie se folosesc esenţe de mentă şi iasomie, iar pentru cristaloterapie lapislazuli, safir indigo, sodalit.

Pentru tratament Reiki se foloseşte poziţia H1 sau poziţia combinată H1&H4.

7. **Sahasrara** (sahasrara înseamnă „de o mie de ori"), numită şi „chakra coroanei", este amplasată puţin deasupra creştetului capului. Ea asigură legătura cu Universul şi o proastă funcţionare a ei implică apariţia unor sentimente de înstrăinare şi inadaptabilitate.

Mantra corespunzătoare este OM. Culoarea terapeutică este violet. Pentru terapia acustică se foloseşte sunetul corespunzător notei muzicale SI.

Pentru aromoterapie se folosește esența de lotus, iar pentru cristaloterapie ametist și cuarț.

Pentru tratament Reiki se folosește poziția H2.

Pentru menținerea chakrelor în stare de funcționare optimă se pot practica afirmațiile zilnice, care sunt următoarele:

1. *Eu sunt parte a universului viu. Recunosc legăturile mele cu toate ființele vii.*
2. *Eu am puterea de a crea. Pot să aduc ceva nou în această viață.*
3. *Eu îmi controlez propria putere. Pot să iau decizii.*
4. *Eu simt milă pentru toate ființele vii.*
5. *Eu exprim gândurile mele cele mai adânci și sentimentele cu claritate.*
6. *Eu sunt în armonie cu o sursă infinită de îndrumare.*
7. *Eu sunt cel care sunt.*

Pentru a face tratamente Reiki nu este necesar să se aplice mâinile pe chakre. Pozițiile fundamentale de tratament care au fost explicate anterior sunt suficiente pentru a aduce toate chakrele la un nivel optim de funcționare.

Fiind inundate de energie universală în mod natural, chakrele preiau o parte din această energie pe care o trimit în organismul uman, unde va circula prin 14 meridiane (12 meridiane principale + 2 meridiane extraordinare).

Unul dintre meridianele extraordinare, important pentru Reiki, este Jenn Mo (meridianul concepției). Primul punct al acestui meridian este *Hui Yin* care are o importanță deosebită. Acest punct este amplasat în mijlocul mușchiului pubococcigian (mușchiul bazinului inferior). Încordat în anumite condiții, acest mușchi produce încărcarea creierului cu energie.

Cercetări recente efectuate de Gerhard H. Eggetsberger, directorul Institutului de Biocibernetică din Viena, au arătat că mușchiul bazinului inferior (pubococcigian), plasat între coccis, pubis și articulațiile coxofemurale, stimulează prin activitatea sa producerea hormonilor și endorfinelor, ale căror mesaje ajung, prin măduva spinării și diverse zone de conexiune, în sistemul neurovegetativ, provocând la nivelul capului o stare psihică de vârf. Acest fenomen este implicat în acordajele Reiki despre care vom afla la timpul potrivit.

Energia universală circulă deci prin tot corpul uman, susținând toate procesele care au loc acolo și apoi ceea ce rămâne este eliminat sub formă de energie uzată de jur împrejurul corpului. Energia aceasta radiată este

percepută de unii oameni ca fiind „aura" organismului respectiv. Aura poate fi văzută, vizualizată, pipăită, pieptănată etc. Aura vizibilă se formează prin difracția luminii albe filtrate de câmpul energetic radiat de organismul uman prin picăturile de apă din aer, rezultând o imagine dinamică (pentru că și filtrul este dinamic) având culori de nuanțe diferite, combinate diferit, de la caz la caz. Persoanele foarte sensibile și antrenate pot vedea această aură.

Alte persoane pot vizualiza aura chiar dacă sunt lipsite de vedere. Pe căi extrasenzoriale ele captează energii ce formează pe cortexul lor imagini colorate asemănătoare cu aura văzută.

Ambele proceduri depind foarte mult de sensibilitatea persoanei și de antrenamentul ei.

Procesul fiind dinamic, imaginile respective sunt greu de apreciat corect și, de aceea, contează mult experiența persoanei în cauză. Și într-un caz și în celălalt sunt solicitați mult ochii și funcția vederii și, din acest motiv, nu recomand nimănui să încerce să vadă aura, dacă nu a dobândit această abilitate în mod natural.

Prin practica Reiki, de gradul I mai ales, se dezvoltă mult sensibilitatea palmelor, astfel încât se poate pune mâna pe aură, se poate pipăi aura și se pot culege informații mult mai precise decât cele furnizate de persoanele care văd sau vizualizează aura. Și aceasta fără nici un risc, fără nici un fel de solicitare a organismului.

Plimbând palmele pe aură vom resimți în ele aceleași senzații pe care le-am avut când am aplicat palmele pe corpul unei persoane pentru a-i face tratament. În anumite zone vom avea unele senzații, în alte zone senzațiile vor fi diferite, și din interpretarea acestor informații vom putea ajunge la concluzii utile privind starea de sănătate fizică și psihică a persoanei investigate.

Energiile radiate de corpul uman pot fi și ele analizate și interpretate. Am dat o astfel de metodă într-o altă carte a mea intitulată *Radiestezia*, apărută până acum în două ediții.

Energia eliminată este înlocuită de o energie nouă, curată, reintrodusă în circuit. Pentru ca un organism să funcționeze normal, trebuie ca acest circuit energetic să funcționeze perfect. Energia nu trebuie să fie împiedicată să circule prin organism și nici să fie împiedicată înlocuirea ei cu altă energie de calitate mai bună.

O energie care nu poate circula din diferite motive (stres, boală, accident etc.) stagnează și se alterează. Într-o primă fază apar dureri, care sunt semnale de alarmă, și apoi boli, în caz că nu se face nimic.

Datorită acordajelor Reiki, persoana inițiată va fi capabilă să recepționeze energia universală prin creștetul capului, energie care va intra în corpul său în formă integrală, neprelucrată de chakre și va putea fi radiată prin palmele sale aplicate în mod conștient în acest scop. Corpul său va fi astfel un canal (*chanell*, în lb. engleză) pentru energia universală pură, integrală, netransformată și neinformată.

Termenul de deficit energetic se referă la calitatea energiei și nu la cantitatea ei. Cantitatea de energie a unui organism este o constantă specifică fiecărui organism în parte. Ea nu se diminuează niciodată, dar se poate aglomera în anumite zone, altele rămânând deficitare.

Ce este interesant, nicăieri nu se acumulează energie de calitate bună, ci numai energie uzată. Energia de calitate bună nu se acumulează, ea circulă. Palpând aura se pot găsi zone cu o acumulare mare de energie (cocoașe) și acestea pot fi îndepărtate, organismul fiind astfel forțat să-și reînnoiască energia cu alta, preluată din imediata lui apropiere. Cea mai la îndemână este energia universală, care este prezentă peste tot. Dacă încăperea nu este aerisită și luminată corespunzător, fiind prezente și energii uzate mai vechi, ele pot fi captate, provocând neplăceri.

Potențialul energetic al unei persoane este variabil în timp, între niște limite strict personale. În funcție de moștenirea genetică, de influențele astrologice din momentul nașterii, de experiența acumulată în viețile anterioare și de activitatea prezentă, sunt stabilite aceste limite momentane. Activitatea obișnuită poate duce la un consum diferit de energie de la un individ la altul sau de la o zi la alta. O activitate stresantă poate duce la dezechilibre energetice importante, care, de regulă, sunt remediate în timpul alocat pentru odihnă.

O persoană sănătoasă care desfășoară o activitate stresantă, în cursul zilei va radia în jurul ei energie de o calitate mai bună decât în timpul nopții, când se odihnește. Atunci ea radiază toate energiile uzate produse în propriul corp, cât și pe cele captate de la alte persoane. Pentru a face acest lucru, din punct de vedere energetic ea este deschisă total și lipsită de protecție. De aceea, acțiunile energetice eficiente (agresive sau nu) de la distanță se fac noaptea. Cele mai comode și eficiente tratamente la distanță se fac în cazul în care diferența de fus orar face ca la emițător să fie ziuă și la receptor noapte.

Unii oameni au observat că în cazul în care copiii mici dorm împreună cu adulții în același pat, acei copii sunt mai sensibili și bolnăvicioși. Ei au interpretat greșit aceasta prin faptul că adulții le-au captat și absorbit energia în timpul somnului.

Cantitatea de energie specifică unui organism depinde de gabaritul său, deci este clar că un adult va avea totdeauna mai multă energie ca un copil. De asemenea, energia va circula totdeauna de la cel cu energie mai multă către cel cu mai puţină energie.

Adevărul este că, dormind împreună cu adulţii, copilul va capta energiile radiate de aceştia – energii uzate, încărcate cu toate relele acumulate peste zi – şi se vor simţi rău.

O persoană este sănătoasă dacă reuşeşte prin somn să-şi refacă potenţialul energetic în limite normale. De aceea, lipsa somnului odihnitor este totdeauna un semnal de alarmă ce trebuie luat în seamă pentru a preveni îmbolnăviri viitoare.

În afară de această energie pură, neinformată, omul are şi o structură energetică informată, ce-i conferă personalitate şi viabilitate. Lipsa unor informaţii în această structură provoacă anomalii mai mult sau mai puţin grave, ce pot fi transmise şi pe cale congenitală şi care nu pot fi corectate fără o intervenţie cu energie informată.

Orice tratament alopat sau de altă natură, exceptându-l pe cel cu energie informată, va fi sortit eşecului, pentru că informaţia nu poate fi introdusă în structura respectivă pe altă cale. Informaţiile care lipsesc pot fi completate numai pe cale energetică cu metode speciale care nu ţin de Reiki (Reiki-ul lucrând numai cu energie neinformată). Această lipsă de informaţii poate fi constatată, de obicei, la copii mici – şi, în acest caz, probabil este congenitală –, dar poate apărea şi la alte vârste din cauza unor agresiuni energetice intenţionate, ce au ca scop distrugerea persoanei respective prin distrugerea structurii energetice informate personale.

Această *structură energetică informată personală* – SEIP – conţine informaţii de mai multe tipuri:

- informaţii constituţionale;
- informaţii funcţionale;
- informaţii operaţionale (variabile în timp).

Pentru a provoca anomalii, este suficientă eliminarea sau alterarea printr-o agresiune energetică a unei informaţii de orice tip. Gravitatea acestor anomalii depinde însă de tipul informaţiei afectate.

Cele mai frecvente agresiuni energetice informate se fac asupra *informaţiilor operaţionale* ale SEIP-ului deoarece necesită putere mai mică şi proceduri mai simple.

În cazul unor agresiuni slabe asupra informaţiilor operaţionale, poate fi eficient chiar şi un tratament cu energie neinformată, care acţionează în

sensul restabilirii SEIP originare a individului, pe baza informaţiilor stocate în nivelurile energetice transcendentale. Acesta constituie totuşi o excepţie de la regulă. Cea mai eficientă cale de a transmite energie pură, neinformată, este Reiki-ul tradiţional, care poate acţiona cu succes în cazul unor agresiuni în domeniul informaţiilor operaţionale.

Practicând Reiki, se dezvoltă capacităţile psihice ale terapeutului, a cărui putere mentală va creşte, permiţându-i să lucreze şi cu energie informată în cadrul altor tehnici de vindecare.

# 8. Reiki-ul avansat

*Scopul trecerii noastre prin substanță nu este altul decât acela de a crea noi gânduri, noi informații, care se vor întoarce în câmpul fundamental, devenind sursă pentru noi ordonări în univers.*

**– Dr. Dumitru Constantin –**

După o practică suficientă în care am reușit să ne îmbunătățim starea de sănătate astfel încât să ne simțim bine și să putem anihila orice disconfort (pentru că de dureri nu va mai fi vorba) prin metodele Reiki, după ce am ajutat alte persoane să scape de dureri sau de boli care le provocau neplăceri de mult timp, după ce am experimentat (cel puțin) cu succes transmiterea energiei la distanță în timp și spațiu, dacă vom dori să facem mai mult pentru noi și pentru ceilalți oameni, ne vom gândi să mergem mai departe pe calea minunată ce ne-a fost deschisă de Reiki și ne vom apropia de gradul de *Maestru*.

Acesta nu este un titlu onorific, ci o cunoaștere profundă a practicilor spirituale și o recunoaștere din partea discipolilor. În S.U.A. se țin, uneori într-un singur week-end, cursuri complete de Reiki la sfârșitul cărora absolvenții primesc diplome de Maestru Reiki. Dar, în același timp, li se spune că ei nu sunt încă maeștri, ci vor avea de parcurs un drum lung până când vor fi cu adevărat. Ei cunosc cum se fac acordajele pentru practicarea Reiki-ului, acordajele maeștrilor, ceremoniile tradiționale și simbolurile secrete ale Reiki-ului și au primit capacitatea de a le folosi.

Dar una este capacitatea și alta este puterea. Puterea se obține numai prin practică. Este necesară o practică de cel puțin șase luni de zile pentru un om normal, fără o boală cronică, absolvent al unui curs Reiki de gradul I, pentru a avea într-adevăr nivelul corespunzător gradului I. Pentru mulți oameni acest nivel se realizează abia după câțiva ani de practică insistentă. Vom ști că ne-am realizat obiectivul atunci când vom fi capabili să facem tratamente reușite altor persoane. Nu este necesar să ne deschidem un cabinet terapeutic și să devenim profesioniști, dar este absolut necesar să fim capabili să înlăturăm suferința cuiva fără a avea neplăceri.

După absolvirea unui curs Reiki de gradul II va trebui să reușim să transmitem energie la distanță atât în scop terapeutic, cât și în alte scopuri. Vom putea face acest lucru imediat după absolvirea cursului, dar eficiența se obține numai prin antrenament. Prin practică puterea noastră va crește și vom putea realiza lucruri deosebite. Când aceste realizări vor fi un lucru obișnuit pentru noi, chiar dacă unii oameni le consideră minuni, va fi cazul să mergem mai departe. Vom apela atunci, ca și până acum, la un maestru care să ne îndrume.

Fiecare maestru are sistemul lui propriu de instruire și Reiki-ul acceptă aceasta, cu condiția ca elementele cele mai importante să fie transmise corect. Foarte multe lucruri vor trebui intuite și descoperite de studenți, iar maestrul trebuie să-i îndrume pe această cale.

Marea majoritate a maeștrilor Reiki au constatat că gradul de maestru nu poate fi acordat ca urmare a absolvirii unui curs. Este necesar un stagiu de informare și practică pentru a pregăti cursantul și a-i permite să-și înțeleagă propria evoluție. În timpul efectuării acestui stagiu, americanii au introdus un curs avansat de Reiki, ce își propune să dezvolte aptitudinile studenților. Conținutul acestuia diferă de la maestru la maestru și, de aceea, voi prezenta metoda maestrului William Lee Rand, fondator al „Centrului de antrenament Reiki" (*Center for Reiki Training*) din Southfield, Michigan, S.U.A.

Pornind de la ideea că spre binele oamenilor sistemul Reiki trebuie completat cu anumite practici care să-i permită să crească și să se dezvolte, William L. Rand a introdus un număr de tehnici pentru îmbunătățirea și dezvoltarea calităților vindecătoare ale unui terapeut. Cele mai importante sunt: *scanning, beaming, meditația, Reiki Grid* și folosirea cristalelor.

**Scanning**-ul este o metodă care folosește sensibilitatea mâinilor pentru a determina suprafețele din aură și din corpul fizic dezechilibrate energetic, care necesită tratament Reiki. Acordajele Reiki nu numai că deschid chakrele palmelor pentru a canaliza energia vindecătoare, ci le măresc și sensibilitatea la câmpurile energetice umane.

Pentru a face *scanning* se plasează o mână (stânga pentru dreptaci sau dreapta pentru stângaci) la 30 cm de chakra coroanei (pacientul stând culcat pe o masă de tratament), căutând să remarcăm o senzație în palmă.

Când am reușit acest lucru vom deplasa palma deasupra corpului, foarte încet, la o distanță de 10-15 cm de corp, urmărind senzațiile din ea.

Vom observa schimbarea senzației în anumite zone și vom interpreta acest fenomen ca o indicație privind o distorsiune energetică ce necesită un tratament Reiki. În acest moment vom determina înălțimea (distanța) necesară pentru tratament. Pentru aceasta vom deplasa mâna pe verticală până vom simți o împotrivire elastică (asemănătoare unui arc) între corpul pacientului și mâna noastră. Odată determinată poziția, vom pune palmele una lângă alta în această zonă, făcând tratament Reiki.

Dacă palmele sunt la o distanță de până la 5 cm va fi un tratament al corpului fizic, iar la o distanță mai mare va fi un tratament al aurei. După un timp se verifică uniformitatea aurei și, dacă ea este realizată, se trece la următoarea zonă ce a fost detectată. Dacă nu, se mai determină o dată înălțimea pentru tratament, care, probabil, va fi găsită diferită și se va face tratament prin amplasarea palmelor în noua poziție. Persoanele mai sensibile pot sesiza în timpul tratamentului o împingere a palmelor spre exterior și nu trebuie să se opună acesteia, ci să-și adapteze permanent poziția la situația dată. Făcând acest lucru, la un moment dat, va fi sesizată dispariția completă a senzațiilor din palme, ceea ce semnifică încheierea tratamentului.

**Beaming**-ul este o metodă de transmitere a energiei către o persoană aflată în aceeași cameră, dar la o oarecare distanță. Pentru aceasta pacientul este așezat cu fața în jos pe o masă de tratament. I se aplică simbolurile 1 și 3 de la gradul II și, de la câțiva pași de masă, terapeutul va îndrepta palmele către pacient, imaginându-și un flux continuu de energie care curge din palmele sale către aura pacientului. Bineînțeles, se va crea o legătură energetică puternică și se pot obține senzații foarte plăcute ce pot duce la pierderea noțiunii timpului (fapt care se va evita prin folosirea unui ceas cu sonerie).

Energia poate fi transmisă și local, acolo unde este mai mare nevoie de ea. Pentru aceasta, intuiția terapeutului este hotărâtoare. El își va propune să determine zona deficitară și-și va deplasa încet mâinile pe aura pacientului. Intuiția îi va spune care este acea zonă. Atunci va desena simbolul 1 și va direcționa energia către acest unic punct. Beaming-ul poate constitui un tratament de sine stătător, poate fi inclus într-un tratament mai complex sau poate încheia un tratament obișnuit pentru a completa și a „aranja“

aura. Beaming-ul poate fi, de asemenea, util psihologilor, hipnotizatorilor şi asistenţilor sociali în munca lor, cât şi terapeuţilor de orice fel, indiferent de metoda utilizată în mod obişnuit.

**Meditația Reiki**

Deşi americanii consideră că autotratamentul Reiki poate fi asimilat unei forme de meditaţie, el poate fi completat cu altă formă de meditaţie pentru amplificarea puterii sale.

Meditaţia se bazează pe *yantre* şi seamănă cu meditaţia în care se folosesc mantre, cu deosebirea că, în loc să se creeze un sunet sau o mantră mental, se creează o imagine. Acest fel de meditaţie poate duce la clarvedere şi la dezvoltarea conştienţei. Se folosesc ca yantre simbolurile Reiki, aducându-le în minte pe rând, cel puţin câte cinci minute fiecare. Mintea va încerca să „fugă", dar ea va fi adusă de fiecare dată înapoi şi va fi obligată să rămână fixată pe imaginea simbolului respectiv.

În mod curent se utilizează cele trei simboluri de gradul II şi simbolul tridimensional al maeştrilor. Se foloseşte şi o muzică de fond corespunzătoare scopului. Când meditaţia completează autotratamentul Reiki, acesta se începe cu poziţia F2 şi se continuă cu F3 şi F4, urmând apoi B1, B2, B3, B4, H1, H2, H3, H4, H5 şi se încheie cu F1. Simbolul 1 se imaginează pe fiecare punct de tratament câte 2-3 minute.

După aceea, se vizualizează o sferă foarte frumoasă de lumină albă, având în ea simbolul 1, care se deplasează de sus în jos pe partea din faţă a corpului, urcând apoi de-a lungul coloanei vertebrale. Mişcarea este lentă şi se repetă de mai multe ori într-o mişcare continuă în timpul autotratamentului.

Această meditaţie armonizează întregul sistem al persoanei respective, transformând energiile uzate, malefice, în energii benefice. Pentru a pune în valoare această meditaţie, ea trebuie repetată cât mai des.

**Tratamentul continuu cu cristale**

Înainte de a folosi acest procedeu, se va alege un cristal potrivit. Cristalul trebuie să îndeplinească următoarele condiţii:

- Să fie cristalul nostru pe care să nu-l mai atingă nimeni altcineva.
- Să fie un cristal terapeutic. Această calitate, când nu este impusă la scoaterea lui dintr-un conglomerat, poate fi stabilită radiestezic, cu o ansă sau un pendul.

  Uzual, cristalele terapeutice sunt mai mari decât cristalele de protecţie, şi cu cât sunt mai mari puterea lor este mai mare.
- Să fie purificat sau pur. Cristalele pot absorbi uşor energie, iar energia este un suport ideal pentru informaţie.

- Cristalele terapeutice trebuie să fie curățate de orice energie informată pentru a putea transmite numai energie în stare pură. Se pot utiliza cristale de mină sau stâncă. Purificarea lor se va face printr-una dintre metodele binecunoscute, adică prin acoperirea lor cu sare de mare sau cu apă de mare timp de 24 de ore, prin expunerea lor la lumina solară sau lunară, concentrată sau nu, prin îngroparea lor în pământ sau nisip, încheiată totdeauna printr-o purificare Reiki aplicându-i-se simbolul 1.
- Să fie energizat prin Reiki. Pentru aceasta se aplică simbolurile 1 și 3, care se și vizualizează în interiorul cristalului.

Pentru tratamentul continuu la distanță al unei persoane, de exemplu după fotografie, se ia fotografia într-o mână, se pune un cristal deasupra, se aplică simbolul 3, căruia i se pot adăuga, după caz, și alte simboluri, se aplică a doua mână deasupra ca la o energizare Reiki de gradul I – timp de 10-20 de minute sau mai mult – după care se pune fotografia undeva, având cristalul deasupra.și i se mai aplică o dată simbolul 3, și apoi simbolul 1, pentru amplificarea puterii.

Aplicarea simbolurilor se face după regulile învățate la gradul II, cu pronunțarea numelui lor de trei ori ș.a.m.d. Energia va curge continuu către persoana căreia îi este destinată, mult timp după ce am lăsat cristalul din mâini, ore și chiar zile întregi. Bineînțeles, puterea este determinată de practica noastră zilnică. Dacă suntem la început, va trebui să repetăm procedura descrisă mai sus în fiecare zi.

Dacă nu avem o fotografie a persoanei, va fi suficient să scriem numele ei pe o bucată de hârtie pe care s-o folosim în locul fotografiei în cadrul aceleiași proceduri.

**Reiki Grid** este un procedeu asemănător cu metoda anterioară, dar în loc de un singur cristal se folosesc opt cristale dispuse ca în figura 8.1, care creează o grilă (*grid*, în lb. engleză) sau un model, dacă vreți, în care energia va fi amplificată considerabil.

Cristalele se aleg respectând regulile de la punctul anterior. Ele sunt de trei categorii: un cristal central care poate avea formă de prismă, piramidă sau sferă, un număr de șase cristale laterale, de forme asemănătoare, care se așează astfel încât să formeze o hexagramă, și un cristal maestru care se așează lateral, în dreapta jos față de hexagramă. Cristalul maestru trebuie să fie mai lung decât celelalte.

Se așează întâi cristalul central, apoi radial cele laterale, cu vârfurile îndreptate spre centru, la o distanță de 10 cm față de cristalul central.

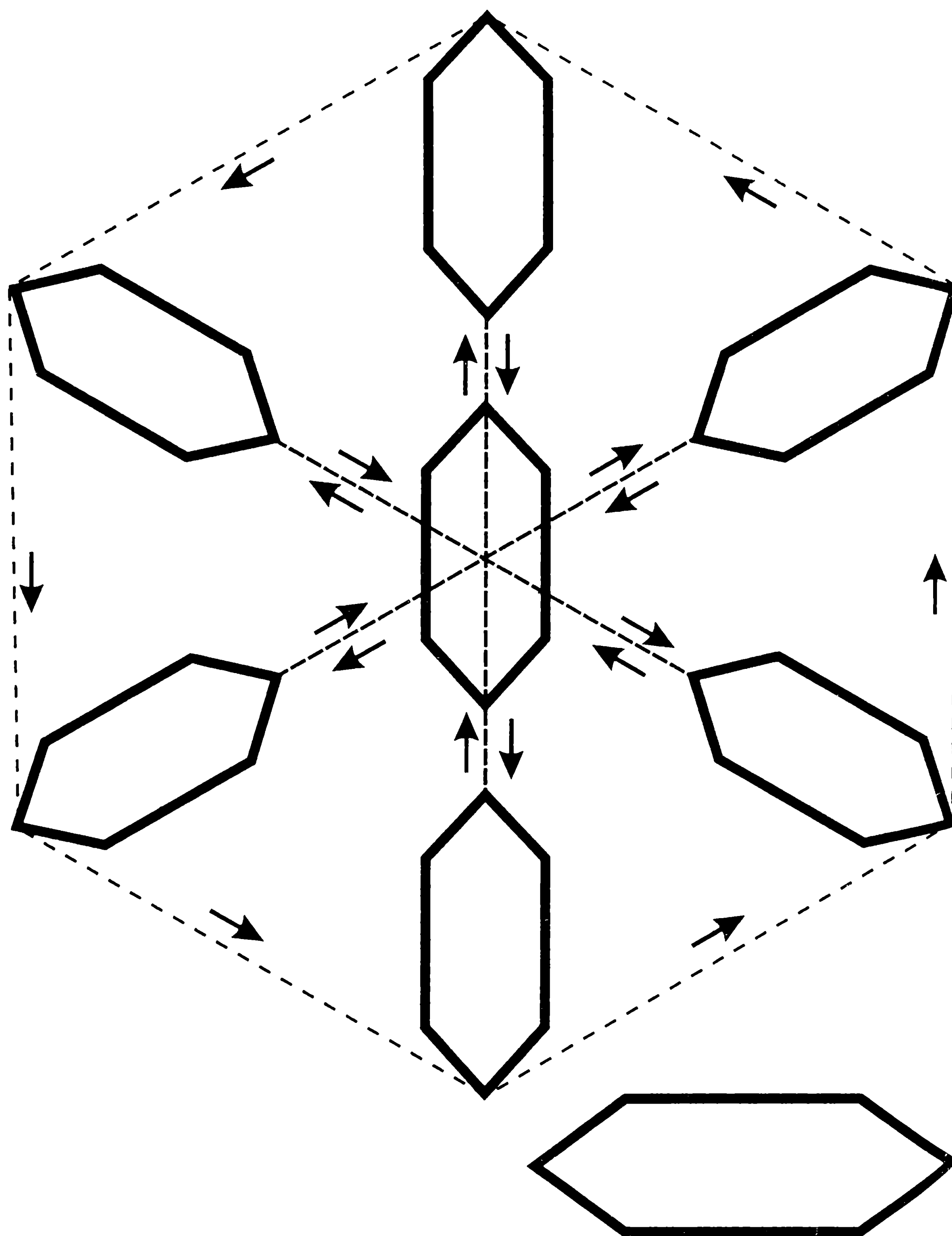


Fig. 8.1 Reiki Grid

Luați o fotografie de-a dumneavoastră și așezați-o în centru, sub cristalul central. Pe spatele fotografiei scrieți o afirmație pozitivă, ca de exemplu: *Iubirea și înțelepciunea divină mă ghidează și îmi măresc puterea de a-mi realiza scopul vieții* sau *Sunt complet vindecat de iubirea și înțelepciunea divină acum.* În principiu, puteți crea dumneavoastră orice altă afirmație pozitivă.

Este bine ca această rețea de cristale să fie realizată pe un suport pe care cristalele să fie lipite pentru a nu se mișca. Grila va fi ținută într-un loc sigur, ferit de privirile sau atingerea altor persoane. În fiecare zi va trebui să încărcați energetic grila și acest lucru se va face luând cristalul maestru între palme, aplicându-i simbolurile Reiki (cel puțin simbolul 3) și energizându-l cinci sau zece minute.

Apoi, cu cristalul maestru, se vor face simbolurile Reiki deasupra grilei, după care va fi deplasat conform săgeților de pe figură.

În timpul încărcării grilei cu ajutorul cristalului maestru se vor formula continuu afirmații de genul: *Încarc această grilă cu lumină, cu lumină, cu lumină, să vindece, să vindece, să vindece. Încarc această grilă cu Reiki, cu Reiki, cu Reiki, să vindece, să vindece, să vindece.* La acestea puteți adăuga: *Conectez această grilă cu cei mai înalți ghizi spirituali, să vindece, să vindece, să vindece, conectez această grilă la puterea divină, să vindece, să vindece, să vindece.*

Odată încărcată această grilă, oricine va avea fotografia așezată în centrul ei va primi continuu energie Reiki de la distanță. Este necesar ca energizarea să se facă zilnic pentru ca puterea ei să fie semnificativă. Încărcarea zilnică a grilei va acționa ca o meditație și efectele binefăcătoare ale acesteia nu vor întârzia să apară.

În cadrul cursului avansat de Reiki, fiecare maestru poate preda orice alte tehnici spirituale pe care le cunoaște și despre care consideră că pot dezvolta capacitatea studenților de a practica Reiki-ul cu eficiență maximă.

William Lee Rand predă, de exemplu, o metodă de „chirurgie psihică“ bazată pe inducerea unei stări hipnotice pacientului și interogarea acestuia asupra localizării energetice a afecțiunilor sale, urmată de intervenția terapeutului asupra aurei, conform precizărilor primite de la pacient.

Diane Stein predă în cadrul cursului avansat de Reiki metode de trezire a energiei Kundalini și de dezvoltare a canalelor energetice prin care circulă aceasta.

În cursurile pe care le țin eu, după cursul de gradul II urmează două cursuri, de Profesor I și II, înainte de a trece la cursul de Maestru. Ele fac

parte integrantă din pregătirea gradului de Maestru, asigură pregătirea gradată a studenților și le permite să asimileze comod toate cunoștințele necesare pentru a ajunge maeștri. Pentru a participa la cursul de Profesor I, candidații vor trebui să demonstreze cunoașterea gradului I Reiki, cu excepția acordajelor.

Apoi se vor învăța exercițiile cunoscute sub numele de *Focul dragonului*. Energia produsă de glandele endocrine este numită uneori *energia focului dragonului*. Este o energie puternică ce a fost utilizată de mii de ani în transformările spirituale.

Următoarele 4 exerciții ajută la dezvoltarea acestei energii.

## 1. Respirația abdominală

Pentru a exersa respirația abdominală va trebui în primul rând să o conștientizăm. Vom observa că, în cursul unei respirații ample, la inspirație umerii se trag înapoi, toracele se umflă și abdomenul se bombează prin apăsarea diafragmului în jos, iar la expirație fenomenele se inversează, umerii, toracele și abdomenul revenind la poziția inițială. În cursul unei respirații abdominale vom inspira aerul lent, urmărind ca umerii și toracele să nu-și schimbe poziția, singura mișcare fiind efectuată de mușchiul diafragm, care la inspirație va exercita o presiune asupra organelor din cavitatea abdominală, împingând abdomenul în afară, iar la expirație se va ridica în sus comprimând plămânii, abdomenul retrăgându-se.

Se va exersa în modul următor:

*Etapa 1.* Se va face un ciclu de 3 timpi inspirație și 3 timpi expirație, un timp însemnând fie o secundă, fie o bătaie de puls, fie un semnal de metronom (durata nu contează, dar contează regularitatea). Nu se va reține aerul.

*Etapa 2.* Se vor face două cicluri de respirație de câte 5 timpi.

*Etapa 3.* Se vor face trei cicluri de respirație de câte 7 timpi.

Pentru efectuarea corectă a acordajelor este foarte important ca respirația abdominală să fie bine stăpânită și să existe o bună capacitate respiratorie.

## 2. Contracția punctului Hui Yin

Pentru a face acordajele trebuie contractat punctul *Hui Yin* care a fost prezentat în capitolul anterior. La început, este necesar un efort conștient pentru menținerea lui contractat. Prin exercițiu trebuie ca *Hui Yin* să fie contractat fără efort și să poată fi menținut astfel, în timp ce faceți exerciții de

respirație, mergeți sau vă plimbați. Acest lucru va fi realizat printr-un exercițiu de contractare astfel:

*Etapa 1.* Se contractă timp de 10 secunde.

*Etapa 2.* Se contractă timp de 30 secunde.

*Etapa 3.* Se contractă timp de 1 minut.

În tot acest timp se va respira normal.

## 3. Exercițiul „Ceața albă"

Faceți o repirație abdominală profundă și când aerul intră în corpul dumneavoastră vizualizați-l strângându-se la baza coloanei vertebrale ca o ceață albă. Țineți-vă respirația și imaginați-vă că această ceață albă începe să se ridice ușor de-a lungul coloanei vertebrale ca printr-un tub, pătrunzând în craniu. Vă țineți respirația în continuare și vedeți ceața albă învârtindu-se și penetrându-vă creierul.

Când ceața se rotește o vedeți cum începe să-și schimbe culoarea, întâi în albastru și apoi în violet. Păstrați această imagine câteva secunde și apoi reveniți la respirația normală.

*Sfaturi*

- Faceți o respirație cu vizualizarea ceței albe – condus de maestru.
- Faceți o respirație cu vizualizarea ceței albe – singur.
- Faceți 3 respirații cu vizualizarea ceței albe – singur.

## 4. Exercițiul „Focul dragonului"

Se efectuează după cum urmează:

– se contractă *Hui Yin*

– la inspirație se vizualizează ceața albă

– expirați cu putere aerul cu limba în cerul gurii în dreptul incisivilor. Când expirația este făcută corect se aude un sâsâit.

După ce exercițiile *Focul dragonului* au fost însușite se va face un exercițiu de meditație.

În cadrul cursului de Profesor I, fiecare cursant va primi acordajele profesorilor și va învăța să execute acordajele Reiki de gradul I. Este momentul în care poate afla ceea ce fusese o enigmă pentru el până atunci. Voi arăta în continuare cum se fac aceste acordaje, fără a omite să reamintesc faptul că nu pot fi făcute decât de către cei inițiați și pregătiți pentru aceasta. Oricine altcineva poate încerca să facă gesturile și simbolurile respective, dar va fi o pierdere de timp și de energie, pentru că nu se va realiza nimic.

Cititorii pot afla și ei acum aceste lucruri, ținute mult timp ascunse de către maeștrii Reiki. Am considerat necesar să dezvălui aceste secrete în cartea de față pentru că ele apar în multe cărți americane. De ce nu ar apare și în limba română? Oricum secretele sunt protejate și nu sunt accesibile decât inițiaților. Pentru ceilalți au doar un caracter informativ, și, în orice caz, nimeni nu poate face rău cu ele.

Pentru cititorii neavizați, care nu au mai practicat Reiki sau alte discipline spirituale și care vor căuta să înțeleagă rațional procedurile de inițiere (acordajele), trebuie să menționez că acestea trebuie luate ca atare, fiind transmise de mult timp (de când există Reiki-ul) fără a fi înțelese.

Chiar dacă gândirea noastră nu le poate pricepe, ele funcționează și, de aceea, au valoare. Feriți-vă să judecați acum ceea ce nu puteți, deocamdată, înțelege!

La sfârșitul cursului de profesor de gradul I, cursantul va trebui să fie capabil să execute corect o serie cuprinzând toate cele patru acordaje de gradul I. După ce va organiza cursuri de Reiki de gradul I și studenții lui îi vor cere să-i pregătească mai departe, va solicita maestrului său un curs de profesor de gradul II. După învățarea acordajelor pentru gradul II și după practicarea unei meditații și a lucrului cu cristale în Reiki, cursantul va deveni profesor de gradul II și va putea ține cursuri Reiki de gradul II. Când va considera că a progresat suficient și va dori să asimileze toate subtilitățile Reiki-ului, va putea participa la cursul final de maestru.

# 9. Reiki-ul, animalele și plantele

*Slăbiciunea multor oameni este că ei nu știu să devină nici piatră, nici copac.*

**– Aimé Cesaire –**

După cum ați văzut anterior, una dintre cele mai importante afirmații Reiki ***Voi fi bun cu toate ființele vii*** ne atrage atenția că bunătatea noastră nu trebuie să se manifeste numai în raport cu oamenii, ci și față de alte ființe vii, plante sau animale.

Deținătorii de animale știu că acestea sunt la fel de sensibile ca oamenii, manifestând, deseori chiar, o fidelitate mai mare și un atașament deosebit pentru stăpânii lor, așa cum unii oameni nu reușesc în cadrul unei familii. Dacă ne vom extinde un pic analiza și asupra animalelor sălbatice, vom constata destul de ușor că ele sunt foarte bine adaptate mediului în care trăiesc, mult mai bine decât oamenii, trăind, în același timp, în armonie cu natura înconjurătoare, ceea ce nu se poate spune despre om.

Având capacitatea de a face bine ființelor vii, va trebui să nu neglijăm să ajutăm animalele, atunci când ele au nevoie. Animalele din categoria „pet"* sunt cele care trăiesc în casa omului sau foarte aproape de ea. Ele se bucură de o îngrijire atentă din partea stăpânilor, care le tratează cu afecțiune și caută să le asigure cele mai bune condiții de trai.

Oamenii însă privesc lucrurile cam egoist, numai din propriul punct de vedere. Anumite animale suportă bine acest tratament, ca de exemplu pisicile și câinii de mici dimensiuni, dar celelalte pot suferi, pot fi chiar stresate

---

*pet – animal domestic sau domesticit, ținut pe lângă casă mai mult pentru plăcere decât pentru utilitate. (n. a.)

de lipsa unor condiții specifice, fapt de care oamenii nu-și dau seama uneori. Credeți că un câine de dimensiuni mai mari, un „Ciobănesc" german sau mioritic, poate trăi bine în condiții de bloc sau în curtea unei vile, scos la plimbare periodic într-un parc, lipsit de posibilitatea de a alerga în spații largi, după voia lui? Eu cred că nu, oricâtă mâncare specială i-am oferi. De asemenea, plăcerea unei plimbări poate fi mult atenuată de zgarda pe care este obligat să o poarte, uneori chiar și botniță pentru a nu-și manifesta protestul agresiv împotriva vieții pe care este obligat să o ducă. Chiar dacă animalul este sănătos din punct de vedere medical, de multe ori el suferă până să se resemneze.

Pentru animalele exotice, situația este și mai rea. Ele sunt obligate să trăiască în condiții mult diferite de cele ale mediului natural, și aceasta pentru plăcerea noastră, a oamenilor. Noi închidem păsărele cântătoare în colivii pentru a cânta de plictiseală numai pentru noi, în loc să cânte într-un copac de bucurie că sunt libere. Alte animale, cum sunt reptilele de exemplu, nu au cum să se adapteze la condițiile de captivitate oferite de oameni. Toate aceste suferințe provocate de oameni trebuie înlăturate sau compensate tot de ei.

Animalele au aceleași planuri energetice ca și oamenii, deși dezvoltarea acestor planuri este diferită. Chiar dacă planurile mental și spiritual sunt foarte mici, emoționalul este, de obicei, destul de dezvoltat. Și majoritatea bolilor afectează planurile fizic și emoțional.

Din orgoliu, omul se consideră superior animalelor, dar de foarte multe ori el nu reușește să atingă performanțele unor viețăți pe care le consideră inferioare.

Omul nu simte lumea înconjurătoare cum o simt animalele. Omul aude și miroase cu mai puțină acuratețe decât un câine, în anumite condiții de lumină vede mai puține lucruri decât o pisică, poate căra mai puțină greutate raportată la greutatea corpului decât o furnică și, cu toate acestea, se consideră superior lor. Se consideră mai inteligent, fără să-și dea seama că nu este capabil să comunice cu aceste ființe mult mai bine adaptate decât el. Omul recunoaște că plantele și animalele comunică între ele, dar el nu poate înțelege cum reușesc s-o facă.

Reiki-ul, fără a-și propune să caute cauzele stresului sau îmbolnăvirii animalelor, le poate ajuta în refacerea formei lor fizice și emoționale. Tratamentul se poate face cu mijloacele gradului I Reiki, aplicând palmele pe corpul lor în poziții specifice fiecărui animal, în funcție de gabaritul lui și de afecțiunea de care suferă.

Animalele reacţionează foarte clar la recepţionarea energiei prin Reiki. Simţind această energie mai profund decât oamenii, o acceptă fără rezerve, dacă au nevoie de ea. Dacă nu au nevoie, refuză tratamentul, doresc să plece şi, dacă insistăm prea mult, pot deveni agresive. Mie mi s-a întâmplat ca, după ce am tratat o pisică, la sfârşitul tratamentului pisica să-mi mulţumească lingându-mi mâinile, ca un câine, într-un gest impresionant pentru cei prezenţi.

Animalele pot fi tratate şi de la distanţă, de obicei de la mică distanţă, fără aplicarea mâinilor. Urmărind atent comportamentul lor, vom observa foarte clar dacă acceptă sau nu tratamentul. Această variantă de tratament, care se face cu mijloacele gradului II Reiki, va fi preferată pentru animale care nu au acceptat niciodată să pună cineva mâna pe ele şi cărora atingerea pentru un tratament de gradul I le-ar provoca un disconfort suplimentar. Eficienţa unor astfel de tratamente este la fel de mare ca şi a celor cu atingere directă. Pentru animale aflate la mare distanţă se pot face tratamente şi de la distanţa respectivă, dar efectul va fi mult mai mic.

Se pot trata răni, luxaţii, fracturi (după imobilizarea lor de către veterinar), boli digestive sau nervoase, stres, apatie, anorexie. Nu se tratează animale afectate de diferiţi paraziţi, râie, turbare.

Aceste tratamente nu se referă numai la „pet“, ci se pot face şi animalelor domestice existente în gospodăriile ţărăneşti. Am tratat cu bune rezultate boboci de gâscă atinşi de „ologeală“ (după terminologia populară – de fapt o boală a ficatului a cărei primă manifestare este imposibilitatea de a merge). Nu am tratat animale de mari dimensiuni (cai, vaci etc.) pentru că nu am avut ocazia, dar în principiu se pot trata şi ele, deşi, probabil, necesită un efort mai mare din cauza gabaritului lor.

Practicanţii de Reiki din lumea întreagă transmit energie de la distanţă cu simbolurile de la gradul II pentru susţinerea speciilor de animale pe cale de dispariţie, în vederea prelungirii existenţei lor pe Pământ. Aceasta se face ca un tratament de grup, prin transmiterea energiei unui reprezentant al grupului. Se mai fac tratamente şi animalelor din grădinile zoologice pentru a suporta mai uşor condiţiile de acolo.

Numărul de şedinţe de tratament, frecvenţa lor, durata şi modalitatea de tratament se stabileşte pentru fiecare pacient în parte, ţinând seama de specie, rasă, gabarit, afecţiune şi alte condiţii organizatorice.

Nu putem trăi singuri pe Pământ, trăim împreună cu aceste animale şi trebuie să avem grijă de ele. Ne simţim sau nu vinovaţi de suferinţele lor, trebuie să facem cât mai mult pentru a le atenua sau chiar elimina

suferinţele. Dacă suferinţele sunt cauzate de condiţiile de viaţă ale animalului respectiv, tratamentul Reiki nu este suficient. Animalul se va restabili pe moment, dar după un timp simptomele vor reapărea, dacă nu se va întreprinde nimic pentru îmbunătăţirea condiţiilor respective.

Încercaţi să înţelegeţi animalele de lângă dumneavoastră. Dacă vă alegeţi un animal, gândiţi-vă la condiţiile de viaţă pe care i le puteţi oferi şi alegeţi-l pe acela căruia îi puteţi oferi cel mai mult.

Unii oameni îşi iau animale de companie pentru a putea şi ei să domine pe cineva. Se simt singuri, uneori au complexe de inferioritate, nimeni nu-i ascultă şi ei trebuie să-şi reverse autoritatea asupra cuiva. Vai de animalele care au astfel de stăpâni. Animalele nu sunt nici jucării, nici nu pot înlocui tratamentele unor afecţiuni psihice. Ele trebuie îngrijite de noi, pentru că alături de noi sunt afectate de boli şi de stres. Animalele sunt ataşate de stăpânii lor şi simt suferinţa lor, care le afectează şi pe ele. Pe cale energetică, animalele simt foarte multe lucruri. Ele comunică între ele, şi uneori comunică şi cu oamenii pe cale energetică. De multe ori, animalele simt gândurile oamenilor, intenţiile lor, şi nu trebuie să vă mire dacă atitudinea şi manifestările lor se potrivesc cu gândurile şi intenţiile dumneavoastră.

Animalele pot fi supuse agresiunilor energetice şi atunci ele se apără cu mijloacele lor, devenind violente. Dacă agresorul este în apropiere, animalele îl pot ataca. Se pare că pisicile pot fi mai greu agresate energetic, pentru că ele au capacitatea de a transforma uşor energia, purificând-o. De aceea, unii terapeuţi, când fac tratamente energetice, ţin pe lângă ei o pisică. Pisica poate să capteze energiile uzate malefice, pe care le converteşte în energii echilibrate neutre. O pisică poate purifica foarte bine o încăpere din punct de vedere energetic. Prezenţa pisicilor pe lângă vrăjitoarele din Evul Mediu nu era întâmplătoare.

Animalul percepe câmpurile energetice ale stăpânului său ca pe o protecţie şi, în prezenţa acestuia, mai greu poate fi agresat energetic. De aceea, în astfel de situaţii este mai liniştit sau mai curajos, de la caz la caz.

Şi plantele pot beneficia de tratament Reiki, în toate etapele de vegetaţie. Când sunt în faza de seminţe, cel mai potrivit tratament este prin energizare directă. Puterea de germinaţie a seminţelor va creşte şi plantele rezultate se vor dezvolta mai rapid.

Această energizare se face ţinând seminţele în palmă timp de minimum 20 de minute. După germinaţie, când plantele au răsărit, cel mai potrivit este un tratament indirect. Se energizează apa cu care sunt udate plantele – direct, prin aplicarea palmelor, conform gradului I sau prin folosirea simbolului 1 de la gradul II.

Când plantele sunt bine dezvoltate, cel mai bun tratament este cu simbolurile de gradul II (mai ales simbolul 1), vizualizate deasupra întregii plante, iar dacă plantele sunt bolnave, tratamentul se face direct asupra rădăcinii, pentru plantele din ghivece, sau numai cu simboluri, pentru plantele ce cresc pe câmp, în pădure, oriunde în natură.

Plantele sunt şi ele, mai mult sau mai puţin, sensibile la agresiunile energetice. Cercetările efectuate de d-na Mărioara Godeanu, foarte bine apreciate pe plan internaţional, au evidenţiat faptul că plantele comunică între ele printr-un sistem energo-informaţional, adică îşi transmit una alteia informaţiile prin emisie şi captare de energie.

Anumite practici terapeutice energetice chiar le sacrifică, transferându-le energiile uzate ale unor fiinţe bolnave (oameni sau animale) sau energii ce le agresează. Aceste practici există doar pentru că plantele nu pot riposta în nici un fel, cu toate că dispariţia lor din lumea fizică îi privează pe oameni de oxigenul pe care ele l-ar fi produs, dacă ar fi crescut normal. Dintre toate fiinţele evoluate, deşi plantele sunt cel mai puţin afectate de radioactivitate, ele sunt totuşi cel mai mult afectate de agresiunile energetice, informate sau nu, şi, de aceea, trebuie să beneficieze de atenţia noastră. Avem capacitatea de a face acest lucru – şi atunci, de ce să n-o facem?

Trebuie să ne schimbăm atitudinea faţă de plante. Putem face o experienţă. Într-o zi, când suntem foarte obosiţi, putem să ne refacem foarte rapid dacă apelăm la ajutorul unui copac de mari dimensiuni, care ne va da din energia lui. Va fi suficient să punem palmele pe trunchiul lui, şi el ne va oferi cu generozitate energia necesară.

Bineînţeles, contează şi atitudinea noastră în acest timp. Pe parcursul transferului energetic ce are loc, putem sesiza faptul că, din punct de vedere energetic, suntem foarte apropiaţi de acest copac şi, prin el, de toată lumea vegetală şi de toată lumea vie de pe Pământ. Trăim împreună, în comuniune energetică, şi trebuie să menţinem această situaţie. Orice specie de copac poate fi utilă pentru acest experiment, dar cel mai bine este să folosim un copac pentru care avem anumite afinităţi, ne place cum arată, îl simţim util pentru noi, îl simţim puternic şi echilibrat, bine ancorat în pământ prin rădăcinile sale puternice etc. Putem folosi şi copacul nostru magic, dacă îl cunoaştem sau dacă ne este accesibil. În urma experimentului, vom constata că forţele noastre au crescut şi vom deveni conştienţi că avem permanent la îndemână o minunată sursă de energie vitală benefică, pe care o vom putea folosi la nevoie, fără altă cheltuială decât recunoştinţa şi gândurile noastre bune. Vom fi, astfel, mai puternici, mai echilibraţi, mai conştienţi de lumea vie care ne înconjoară.

Trebuie să fim convinşi că, având grijă de plante şi animale, avem grijă de noi, pentru că noi, aşa cum suntem acum, suntem integraţi în această lume şi dispariţia sau proasta funcţionare a unora dintre componentele ei nu are cum să nu ne afecteze. Noi nu trebuie să „transformăm natura", conform unei sintagme miciuriniste, ci trebuie să ne adaptăm şi să ne integrăm ei, păstrându-i echilibrul şi armonia. Chiar dacă până acum nu am fost conştienţi de aceste lucruri, este timpul să ţinem seama de ele, spre binele nostru superior.

# 10. Simbolurile maeştrilor

*Ori de câte ori se caută înţelegerea prin analiză raţională a esenţei fenomenelor, ea apare absurdă, paradoxală.*

**– Fritjof Capra –**

Toate simbolurile Reiki sunt caracterizate printr-o mare eficienţă, dar simbolurile maeştrilor întrec orice închipuire, depăşesc orice aşteptare. Ele nu pot fi folosite de practicanţii Reiki de gradul I sau II, ci numai de cei instruiţi şi acordaţi la frecvenţele lor de lucru, adică maeştrii. Numai primul simbol este accesibil profesorilor, fiind folosit la efectuarea acordajelor de gradele I şi II. Celelalte sunt specifice maeştrilor. Şi în acest caz vom constata că unele simboluri au variante, care s-au impus datorită eficienţei lor. Majoritatea simbolurilor au fost transmise oral o mare perioadă de timp şi este posibil ca din acest motiv să fi apărut anumite variante. Fiecare maestru va alege şi va transmite mai departe simbolurile pentru care a fost acordat de către maestrul său, când a fost investit ca maestru, sau simbolurile pentru care şi-a făcut singur acordajele, dacă va considera că acestea i se potrivesc mai bine.

Nici un maestru nu foloseşte în mod curent toate simbolurile prezentate în această carte, dar trebuie să le cunoască. Chiar dacă ele au fost reprezentate grafic aici, aceste reprezentări capătă putere numai dacă sunt trasate de un maestru. Şi simbolurile din această carte sunt trasate de un maestru.

Primul dintre ele este *Simbolul Tridimensional,* folosit pentru a face acordajele participanţilor la cursurile de gradele I şi II. El este deosebit de simplu şi trebuie doar vizualizat, nu desenat, fiind de fapt o cruce tridi-

mensională de culoare albă, şi trebuie luat ca atare. Reprezentarea lui este dată în fig. 10.1. Culoarea normală a simbolului este alb strălucitor, chiar dacă, uneori, el este văzut purpuriu-violet. Este simbolul ce deschide accesul la sursa de energie universală şi trebuie folosit în condiţiile cunoscute de profesori sau maeştri pentru a putea funcţiona.

*Dai Ko Myo* este un simbol folosit şi pentru tratamente, şi pentru acordaje pe parcursul unor proceduri de iniţiere. Este simbolul care are cele mai multe variante, tradiţionale şi netradiţionale. În fig. 10.2 este dată varianta tradiţională de bază, în figura 10.3 este dată o altă variantă tradiţională, iar în continuare puteţi vedea: varianta maeştrilor tibetani (fig. 10.4), varianta maeştrilor Reiki Sunyata (fig. 10.5), varianta maeştrilor Reiki din Australia (fig. 10.6), varianta maeştrilor americani (fig. 10.7), şi o altă variantă americană predată de Ana Patricia Cairns – Reiki Master (fig. 10.8).

În Reiki-ul tradiţional, *Dai Ko Myo* era folosit numai pentru iniţiere, dar în practica modernă o variantă a lui (cea americană) este folosită pentru tratament, cu rezultate bune. Fiecare maestru are preferinţele lui în utilizarea acestor simboluri şi le predă discipolilor, de obicei, numai pe acelea pe care le consideră cele mai eficiente. Dar eu sunt de părere că trebuie cunoscute toate, şi un maestru îşi poate alege orice simbol doreşte pentru practica sa, indiferent de acordajele primite de la maestrul său, făcându-şi el însuşi acordajele necesare. Varianta respectivă trebuie aleasă în primul rând după eficienţa ei. Constatând că mai multe variante, sau toate, sunt eficiente, majoritatea maeştrilor le aleg pe cele mai simple. Unii maeştri (americani) afirmă că varianta modernă (americană) a acestui simbol este mai potrivită din punct de vedere vibraţional cu timpurile noastre.

Nu putem nega că lumea s-a schimbat de când a apărut Reiki-ul, şi se schimbă în continuare, astfel încât anumite variante ale simbolurilor pot deveni la un moment dat mai potrivite pentru practica noastră în lumea modernă. Eu am constatat că pentru situaţiile obişnuite simbolurile moderne sunt cele mai potrivite, dar pentru situaţiile când se acţionează energetic asupra trecutului, variantele clasice ale simbolurilor sunt de neînlocuit datorită eficienţei lor.

Diane Stein, maestru Reiki, consideră că simbolurile acţionează diferenţiat asupra corpurilor energetice umane astfel: *Cho Ku Rei* rezonează puternic cu corpul fizic, *Sei He Ki* cu corpul emoţional, *Hon Sha Ze Sho Nen* cu corpul mental, iar *Dai Ko Myo* lucrează pe corpul spiritual. Considerând ca fiind corpul spiritual cel ce conţine toate modelele etalon ale organismului, iar afecţiunile ca nişte deviaţii de la acest etalon, tragem concluzia că ele pot fi vindecate prin tratarea corpului spiritual (sau nivelul energetic

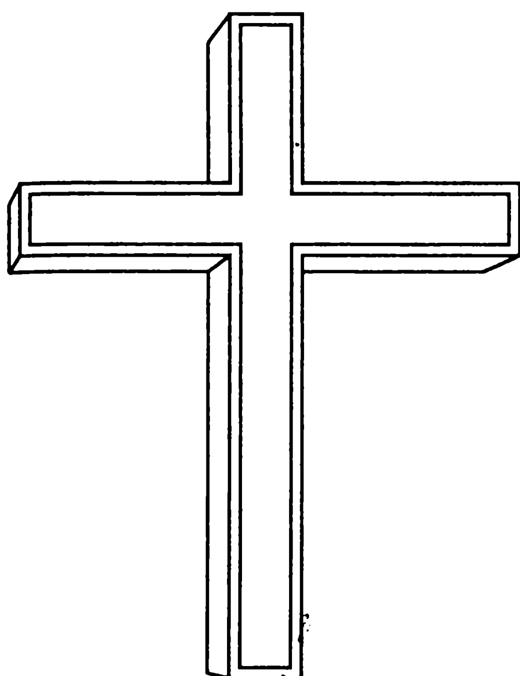


**Fig. 10.1** Simbolul tridimensional



**Fig. 10.2** Dai Ko Myo
– versiunea tradiţională

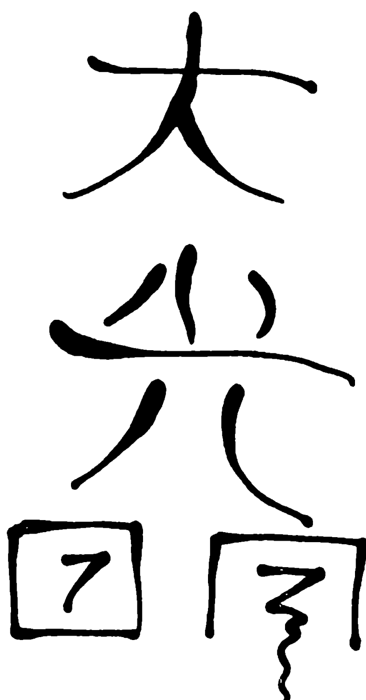


**Fig. 10.3** Dai Ko Myo – variantă



**Fig. 10.4** Dai Ko Myo
– varianta Maeştrilor Tibetani

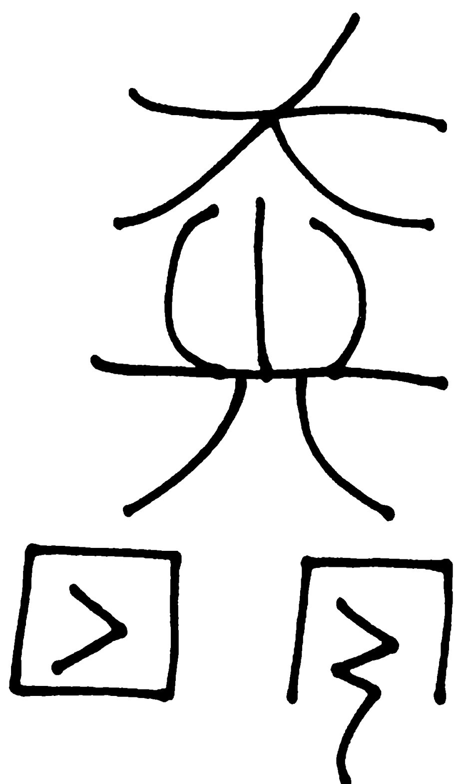


**Fig. 10.5** Dai Ko Myo – varianta Maeştrilor Reiki Sunyata

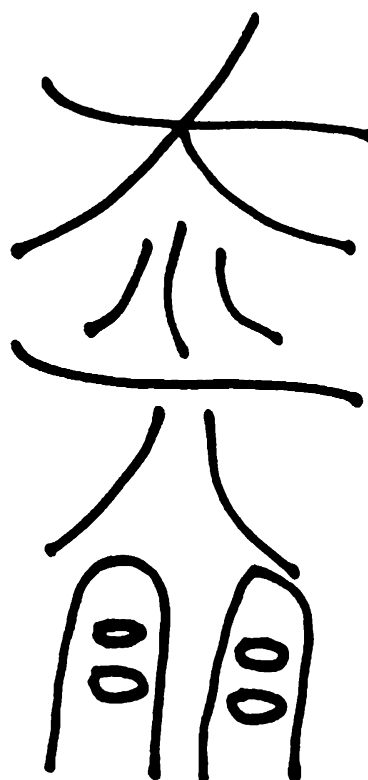


**Fig. 10.6** Dai Ko Myo – variantă

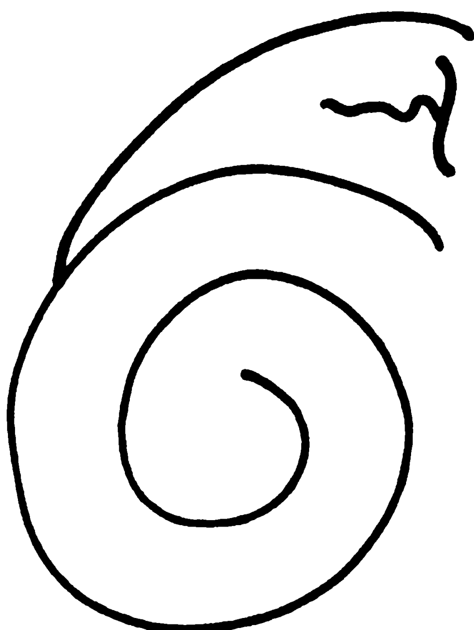


**Fig. 10.7** Dai Ko Myo – varianta maeştrilor americani

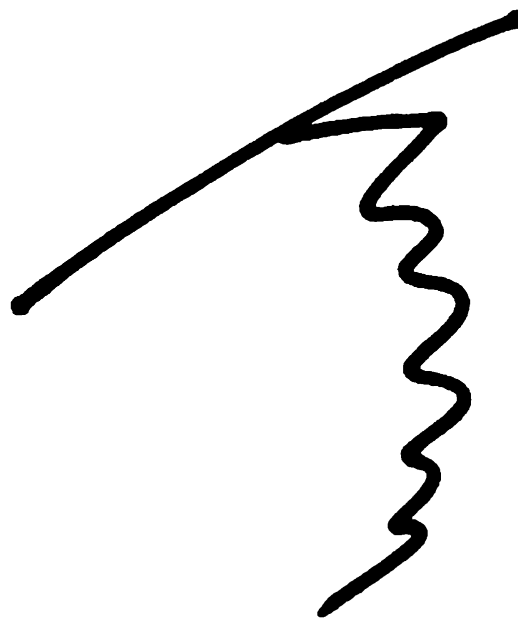


**Fig. 10.8** Dai Ko Myo – varianta Ana Patricia Cairns

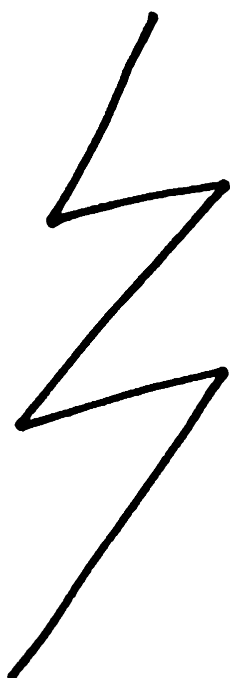


Fig. 10.9 Raku

spiritual) cu simbolul *Dai Ko Myo*. Bineînţeles că folosirea acestui simbol nu le exclude pe celelalte.

Fiecare maestru are capacitatea să determine care anume simboluri trebuie utilizate pentru fiecare caz în parte.

*Dai Ko Myo* lucrează foarte bine în domeniul frecvenţelor înalte şi, de aceea, poate fi folosit şi pentru tratamente la distanţă sau pentru diferite energizări sau protecţii. Pentru a energiza un cristal, de exemplu, acesta este ţinut între palme transmiţându-i-se energie Reiki. Întâi se vizualizează *Dai Ko Myo* pentru curăţarea cristalului de toate energiile acumulate, apoi se aplică *Cho Ku Rei* pentru a energiza cristalul cu energie universală. Dacă este folosit pentru tratamente la distanţă, cristalului i se aplică şi *Hon Sha Ze Sho Nen*. În final, se mai aplică o dată *Dai Ko Myo*.

Simbolul Dai Ko Myo are un mod de utilizare şi aplicaţii asemănătoare cu Cho Ku Rei şi, de aceea, aceste simboluri se folosesc de multe ori împreună, puterea lor crescând, în acest caz, considerabil.

Un alt simbol este *Raku,* ilustrat în fig. 10.9. Acest simbol sanscrit nu a fost folosit de Hawayo Takata, dar cei mai mulţi dintre maeştrii americani îl folosesc frecvent. Semnificaţia denumirii *Raku* este *controlul focului*. El nu este utilizat niciodată pentru vindecări, ci numai pentru acordaje, în timpul procedurilor de iniţiere. Reprezentat grafic, el seamănă cu un fulger. În timpul iniţierii, simbolul este utilizat pentru a „împământa" persoana iniţiată, pentru ca aceasta să nu piardă legătura cu lumea reală.

În timpul procedurilor de iniţiere, aurele maestrului şi discipolului se unesc şi multe lucruri minunate se întâmplă atunci. În acele momente, se produc transformări calitative ce înalţă karma celui iniţiat. Maestrul, recepţionând balastul discipolului, îl dirijează în pământ. În final, simbolul *Raku* separă cele două aure şi amândoi, maestru şi

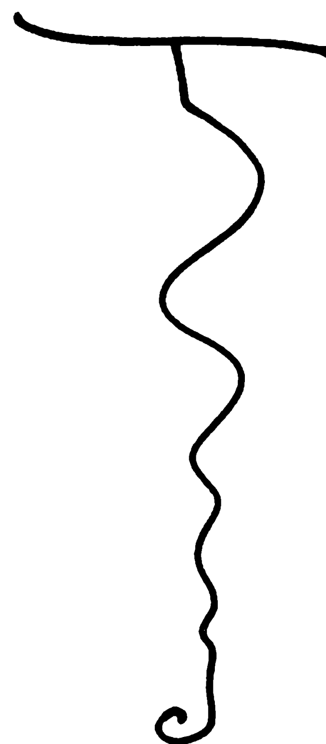


Fig. 10.10 Raku – varianta şarpelui



Fig. 10.11a Johre



Fig. 10.11b Johre

discipol, se regăsesc într-o situaţie energetică mai bună ca la început. Amândoi beneficiază de efectele energiei Reiki.

Simbolul *Raku* are o singură variantă (fig. 10.10), care aminteşte de şarpele Kundalini. Aceasta nu e folosită practic ca atare, dar este inclusă între cele două spirale ale variantei moderne a simbolului *Dai Ko Myo*.

Varianta mai sus menţionată a simbolului *Dai Ko Myo* nu constituie singurul simbol netradiţional folosit în Reiki. Reiki-ul, fiind foarte tolerant, permite şi folosirea altor simboluri care nu-i aparţin, dar care se pot asocia cu el pentru a se realiza performanţe deosebite. Ele au un mod de utilizare pe care doar maeştrii îl cunosc şi îl transmit numai discipolilor apropiaţi.

Cel mai important este *Johre* care înseamnă *lumină albă* şi care este prezentat în fig. 10.11a în varianta folosită pentru acordaje. Acest simbol este folosit şi în invocaţii şi se consideră că simpla lui prezenţă, în grafia originală japoneză (fig. 10.11b), poate deschide accesul la lumina albă integrală.

Simbolul *Lon Say* este un simbol folosit numai pentru tratamente în cazul infecţiilor. El este ilustrat în fig. 10.12.

Simbolul *Zònar* (fig. 10.13) semnifică infinitatea, eternitatea, ieşirea din timp. Este folosit pentru incursiunile în vieţile trecute şi pentru tratarea afecţiunilor karmice* şi a problemelor interdimensionale.



**Fig. 10.12** Lon Say

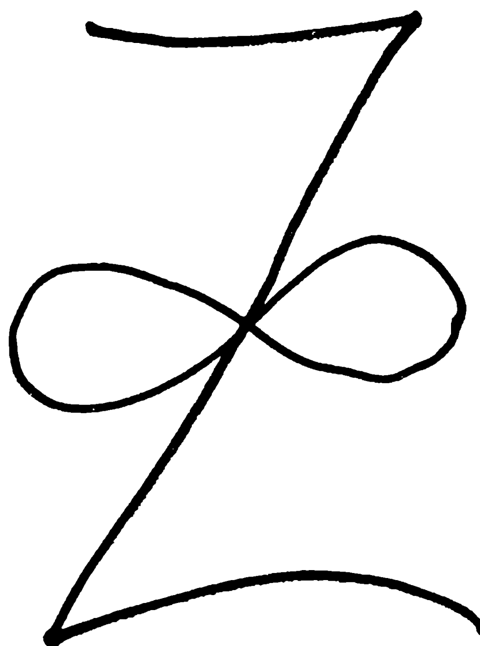


**Fig. 10.13** Zonar

*Afecţiune karmică – suferinţe datorate unor greşeli săvârşite în vieţile anterioare (n. red.)

Simbolul *Halu* (fig. 10.14) este simbolul *Zonar* cu putere amplificată. Piramida ascuţită din vârful său este simbolul energiei mentale înalte. El semnifică dragoste, adevăr, frumuseţe, armonie, având un puternic potenţial vindecător al afecţiunilor mentale şi emoţionale.

Simbolul *Len So My* (fig. 10.15) semnifică iubirea pură, ideală. Este utilizat mai ales pentru armonizări.

Simbolul *Harth* (fig. 10.16) este o piramidă tridimensională. El semnifică dragoste, adevăr, frumuseţe, armonie, echilibru. Este simbolul inimii din care pornesc vindecarea şi iubirea.

Simbolul *Antahkarana* (fig. 10.17) este un simbol antic pentru vindecare şi meditaţie, care a fost utilizat în Tibet şi China cu mii de ani în urmă. El reprezintă şi activează conexiunile dintre creierul fizic şi subconştientul individual. Simpla lui prezenţă conştientă afectează pozitiv chakrele şi aura. Când se face un tratament, el focalizează şi măreşte profunzimea acţiunilor energiilor vindecătoare implicate.

Şi aceste simboluri, ca şi simbolurile Reiki, sunt protejate împotriva folosirii lor abuzive. Dar, spre deosebire de simbolurile Reiki, inofensive dacă sunt incorect folosite, aceste simboluri pot deveni periculoase dacă sunt folosite fără discernământ.

Folosirea incorectă a lor, chiar cu bune intenţii, poate duce la accidente neplăcute. De aceea, vă recomand să nu vă hazardaţi în folosirea lor atunci când puteţi folosi simbolurile Reiki. În situaţii deosebite poate fi experimentată folosirea lor, manifestându-se grija cuvenită oricărei acţiuni periculoase, pentru care nu există rutina respectivă. Puterea simbolurilor este imensă, acţiunea lor foarte rapidă şi trebuie să fiţi convinşi atunci când vă hotărâţi să le folosiţi că veţi putea suporta consecinţele folosirii lor.

Aceste simboluri pun probleme deosebite şi maeştrilor, aşa încât, pentru ceilalţi, prezenţa lor în această carte este pur informativă.

Folosite corect, simbolurile conferă acţiunilor noastre o putere extraordinară ce conduce la o eficienţă impresionantă. Ele sunt aplicate mental şi, în consecinţă, depind foarte mult de puterea mentală a celui ce le foloseşte. De asemenea, intenţiile trebuie să fie foarte clare şi scopul bine precizat. Folosirea simbolurilor impune un control permanent al situaţiei, din punct de vedere energetic, pentru a putea acţiona corect.

Această carte nu-şi propune să fie un manual de folosire a simbolurilor, iar cei interesaţi vor putea afla mai multe amănunte în cadrul cursurilor Reiki. Simbolurile sunt protejate împotriva folosirii lor cu rele intenţii sau de către persoane neavenite şi, în astfel de situaţii, nu vor funcţiona. Dacă am

dat greş folosind un simbol, trebuie să verificăm dacă nu cumva ceea ce am gândit nu a fost corect şi cu bună intenţie. Nimeni nu poate face rău cuiva folosind simbolurile Reiki.

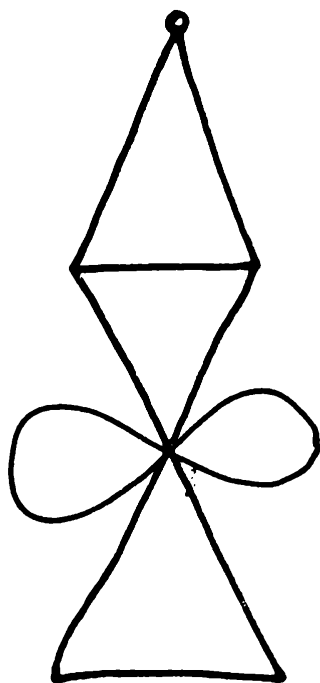


**Fig. 10.14** Halu

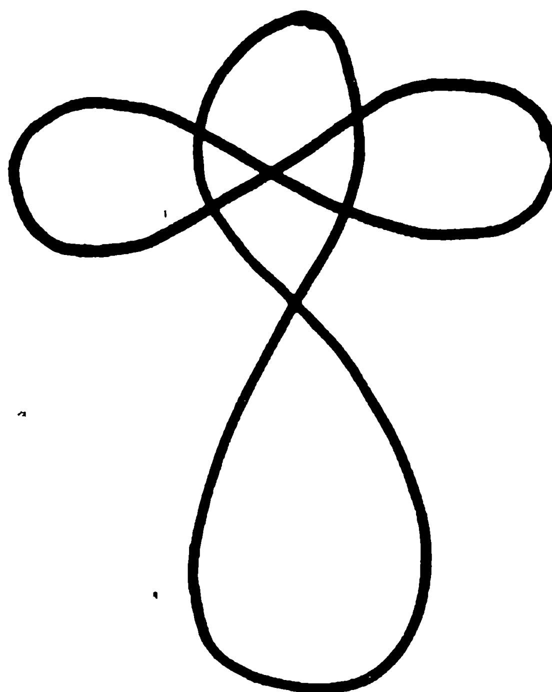


**Fig. 10.15** Len So My

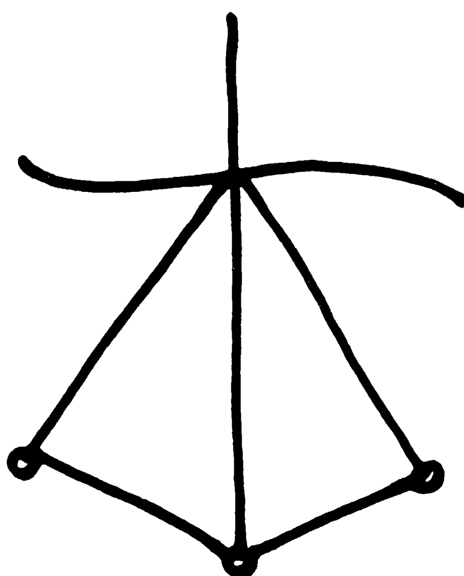


**Fig. 10.16** Harth

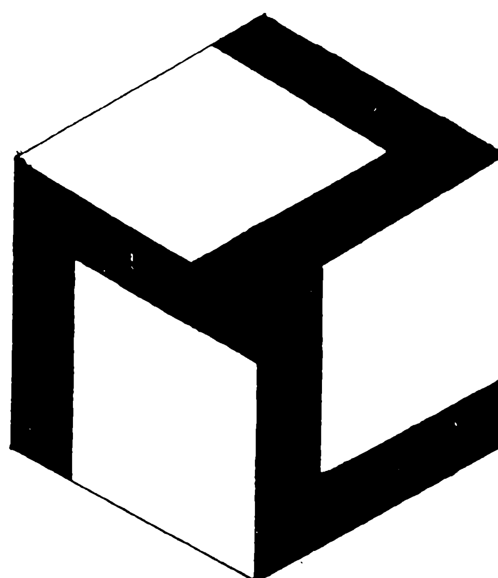


**Fig. 10.17** Antahkarana

# 11. Acordajele Reiki

*Trecut și viitor sunt absorbite în această clipă de iluminare care nu încremenește pe loc, ci își continuă fără încetare mersul.*

**– D.T. Suzuki –**

Aşa cum am arătat anterior, Reiki-ul tradiţional se bazează pe iniţiere. Iniţierea constă într-un număr de proceduri care au ca scop acordarea celui iniţiat la frecvenţele de lucru ale energiei universale Reiki. Oamenii sunt capabili să recepţioneze aceste frecvenţe, dar nu le pot extrage din mulţimea de radiaţii la care sunt supuşi în mod normal, natural. Această abilitate se obţine foarte rapid prin acordajele respective. Deoarece Reiki-ul presupune o activitate conştientă, acordajele se primesc în cadrul unor cursuri Reiki, unde se învaţă şi modul de folosire a abilităţilor dobândite prin iniţiere. În continuare vor fi explicate procedurile de efectuare a acestor acordaje. Deşi procedurile sunt prezentate explicit, putând fi urmate de oricine, trebuie să precizez că numai profesorii sau maeştrii au fost investiţi (tot prin iniţiere) cu capacitatea de a obţine rezultate prin executarea lor.

## Acordajele Reiki de gradul I

Acordajele pentru gradul I sunt în număr de patru şi au rolul de a deschide accesul cursantului la sursa de energie universală, creându-i acestuia capacitatea de a recepţiona energia prin creştetul capului şi de a o radia prin palme, integrală, netransformată de propriul organism.

Acordajele se pot face unul pe zi sau două pe zi, în funcţie de organizarea cursului respectiv. În cazul în care cursul se organizează într-o singură zi, acordajele se vor face în două serii a câte două acordaje. În timpul acordajelor, locul va trebui să fie bine protejat de influenţe energetice străine, pentru ca, în momentul când maestrul sau profesorul deschide canalul energetic al cursantului pentru a implementa acolo simbolul tridimensional, în canal să nu poată pătrunde nimic altceva. În caz contrar, profesorul va avea de plătit cu suferinţă proprie pentru orice perturbaţie care ar apare.

Această protecţie se realizează printr-un fond sonor special, bazat pe o muzică transmisă de la maestru la discipol, odată cu investirea acestuia ca profesor. Cursantul nu are nimic de făcut pentru a primi acordajele. El trebuie să stea liniştit, cu ochii închişi, calm şi relaxat, deschis, dispus să primească acordajele, curios să simtă cât mai multe lucruri. Profesorul face totul.

**Acordajul nr. 1.** Cursantul stă comod pe un scaun, iar profesorul stă în picioare în spatele lui.

Se parcurg în ordine următoarele etape:

- Se contractă *Hui Yin* şi este menţinut astfel până la terminarea celui de-al doilea acordaj al ultimului cursant.
- Se fac două respiraţii abdominale.
- Se vizualizează o ceaţă albă care se adună la baza coloanei vertebrale şi apoi se ridică uşor, transformându-se întâi în albastru şi apoi în violet.
- Se inspiră, se reţine aerul şi se opreşte respiraţia până la terminarea acordajului unei persoane.
- Se desenează *Cho Ku Rei* vertical în aer deasupra capului cursantului pronunţându-se mental numele simbolului de trei ori şi se vizualizează simbolul în culoarea purpurie (roşu spre violet).
- Se atinge umărul cursantului pentru ca acesta să ridice mâinile cu palmele unite deasupra capului.
- Se ţin mâinile cursantului în propriile mâini şi mental se desenează *Cho Ku Rei* în aer, deasupra mâinilor lui, pronunţând mental numele simbolului de trei ori. Simbolul se vizualizează în aceeaşi culoare purpurie.
- Se suflă scurt deasupra degetelor.
- Se pune mâna stângă deasupra capului cursantului cu palma în sus.
- Cu mâna dreaptă se fac şapte cercuri, în sens invers acelor de ceasornic, peste mâna stângă (pentru deschiderea canalului energetic).

- Se creează o cupă din amândouă mâinile puse deasupra chakrei coroanei a cursantului.
- Se face în cupă o ușoară și prelungă expirație *Focul dragonului*, pentru deschiderea canalului.
- Se vizualizează în cupă simbolul tridimensional în culoarea purpurie.
- Se suflă pentru introducerea simbolului pe canal și fixarea lui acolo (se va vizualiza acest lucru).
- Instructorul se îndepărtează de cursant, reluându-și respirația normală, scuturând mâinile de trei ori.

**Acordajul nr. 2.** Instructorul stă în fața cursantului.

- Se repetă toate procedurile de la acordajul nr. 1.

**Acordajul nr. 3.** Instructorul stă în spatele cursantului.

- Se repetă identic acordajul nr. 1, având *Hui Yin* contractat de la început până la terminarea celui de-al patrulea acordaj al ultimului cursant.

**Acordajul nr. 4.** Instructorul stă în fața cursantului.

- Se fac două respirații abdominale.
- Se vizualizează ceața albă care se adună la baza coloanei vertebrale și apoi urcă, transformându-se întâi în albastru și apoi în violet.
- Se inspiră și se reține respirația.
- Se desenează *Cho Ku Rei* vertical în aer, deasupra capului, pronunțând mental denumirea simbolului de trei ori și se vizualizează simbolul ca fiind purpuriu.
- Se atinge umărul cursantului pentru ca acesta să ducă mâinile, cu palmele lipite, în față.
- Se prind mâinile cursantului în mâinile proprii.
- Se suflă scurt peste degete.
- Se pune mâna stângă deasupra capului, cu palma în sus, și deasupra ei se fac, cu mâna dreaptă, șapte cercuri în sens invers acelor de ceasornic.
- Se creează o cupă din amândouă mâinile deasupra capului cursantului.
- Se expiră *Focul dragonului* în cupă, pentru deschiderea canalului.
- Se vizualizează în cupă simbolul tridimensional în culoare purpurie.
- Se suflă pentru introducerea simbolului pe canal și fixarea lui acolo.

- Se iau pe rând mâinile cursantului şi i se lovesc palmele pentru a direcţiona trecerea energiei prin ele.
- Se pun palmele cursantului împreună şi se suflă scurt peste ele.
- Instructorul se depărtează de cursant, reia respiraţia normală şi scutură mâinile de trei ori.

Acordajele de gradul I se execută în două serii de câte două (acordajul nr. 1 împreună cu nr. 2 şi nr. 3 cu nr. 4). În situaţia când sunt mai mulţi cursanţi, se va proceda astfel:

Se va face acordajul 1 şi acordajul 2 primului cursant, apoi 1 şi 2 celui de-al doilea, ş.a.m.d. până la ultimul. Nu se va face primul acordaj tuturor şi apoi al doilea tuturor. În a doua serie se va proceda în mod similar.

## Acordajele Reiki de gradul II

Scopul acestor acordaje este de a conferi iniţiatului un acces mai larg la sursa de energie universală şi capacitatea de a folosi trei simboluri Reiki secrete, în scopul obţinerii abilităţii de a transmite energie la distanţă în timp şi spaţiu.

**Acordajul nr. 1.** Profesorul stă în spatele cursantului.

- Se contractă *Hui Yin*, care se relaxează după al doilea acordaj al ultimului cursant.
- Se fac două respiraţii abdominale profunde şi se opreşte respiraţia.
- Se imaginează o ceaţă albă care se adună la baza coloanei vertebrale şi se ridică în sus, transformându-se în albastru închis şi apoi în violet.
- Se desenează *Cho Ku Rei* vertical, în aer, deasupra capului, pronunţând mental numele simbolului de trei ori, vizualizându-l purpuriu.
- Se atinge umărul cursantului pentru ca el să ridice mâinile deasupra capului.
- Mental, se desenează *Cho Ku Rei*, pronunţându-i (tot mental) numele de trei ori, vizualizându-l de culoare purpurie, deasupra mâinilor cursantului ţinute în propriile mâini.
- Se suflă scurt deasupra mâinilor.
- Se fac şapte cercuri în sens invers acelor de ceasornic, deasupra creştetului cursantului.
- Se creează o cupă deasupra chakrei coroanei.

- Se suflă *Focul dragonului* în ea pentru deschiderea canalului.
- Se vizualizează simbolul tridimensional întâi de culoare albă și, apoi, transformându-se în purpuriu.
- Se suflă pentru introducerea și fixarea simbolului pe canal.
- Se scutură mâinile de trei ori și se reia respirația normală.

**Acordajul nr. 2.** Profesorul stă în fața cursantului.

- Se fac două respirații abdominale profunde, se reține aerul și se oprește respirația.
- Se vizualizează ceața albă care se adună la baza coloanei vertebrale și se ridică în sus, transformându-se întâi în albastru închis și apoi în violet.
- Se desenează *Cho Ku Rei* vertical, în aer, deasupra capului cursantului, pronunțându-se mental denumirea simbolului de trei ori, vizualizându-l de culoare purpurie.
- Se atinge umărul cursantului pentru ca el să ducă mâinile în față.
- Se iau mâinile cursantului în propriile mâini, se desenează mental deasupra lor *Cho Ku Rei*, pronunțându-i-se numele de trei ori și vizualizându-l purpuriu.
- Se suflă deasupra mâinilor, care sunt aduse apoi în poziția inițială.
- Se creează o cupă deasupra chakrei coroanei.
- Se suflă *Focul dragonului* în ea pentru deschiderea canalului.
- Se vizualizează în cupă simbolul tridimensional întâi de culoare albă, transformându-se apoi în purpuriu.
- Se suflă introducându-se simbolul în canal, vizualizând acest lucru.
- Se ia fiecare mână pe rând, se lovește, se fac șapte cercuri în sens invers acelor de ceasornic deasupra palmei, se formează o cupă deasupra ei, se desenează mental *Cho Ku Rei* în cupă, pronunțându-i numele de trei ori și vizualizându-l de culoare purpurie. Se repetă identic cu cealaltă palmă.
- Se pun palmele împreună și se țin în propriile mâini.
- Se desenează mental deasupra lor simbolurile *Cho Ku Rei* și *Sei He Ki*, pronunțându-le numele de trei ori și vizualizându-le ca fiind purpurii.
- Se suflă scurt deasupra degetelor și apoi se aduc mâinile în poziția inițială.

- Se reia respirația normală și se scutură mâinile de trei ori, după care se trece la cursantul următor, căruia i se aplică aceleași proceduri.

Acordajele se realizează cuplate (acordajul 1 împreună cu acordajul 2) fiecărui cursant.

## Acordajele Reiki pentru profesori

Aceste acordaje urmăresc investirea inițiatului cu capacitatea de a executa acordajele de gradul I și II, cât și obținerea unui acces neîngrădit la sursa de energie universală, ceea ce-i va permite să îndeplinească obiectivele maeștrilor.

**Acordajul nr. 1.** Profesorul stă în spatele cursantului.

- Se contractează *Hui Yin*, care se va menține așa până la terminarea celui de-al doilea acordaj al ultimului cursant.
- Se execută câteva (cel puțin două) respirații abdominale și se oprește respirația reținând aerul.
- Se vizualizează o ceață albă care se adună la baza coloanei vertebrale și se ridică ușor, schimbându-și culoarea întâi în albastru și apoi în violet.
- Se desenează simbolul *Dai Ko Myo* vertical, în aer, deasupra capului cursantului.
- Se atinge umărul cursantului pentru ca acesta să ridice mâinile deasupra capului cu palmele lipite.
- Profesorul cuprinde palmele cursantului cu palmele sale.
- Se vizualizează deasupra degetelor simbolul *Dai Ko Myo*, de culoare purpurie-violet.
- Se suflă *Focul dragonului* deasupra degetelor.
- Se coboară mâinile cursantului în poziția inițială.
- Se deschide canalul, executându-se șapte cercuri antiorare deasupra centrului energetic al coroanei.
- Se realizează cu cele două palme o cupă deasupra chakrei coroanei.
- Se vizualizează simbolul tridimensional al maeștrilor.
- Se suflă *Focul dragonului* peste simbol, introducându-l în canal și fixându-l acolo.

**Acordajul nr. 2.** Profesorul continuă să stea în spatele cursantului.

- Se reia respirația normală, *Hui Yin* rămânând contractat.
- Se desenează *Cho Ku Rei* în,aer deasupra spatelui cursantului.
- Se desenează *Johrei* deasupra coloanei.
- Se desenează *Cho Ku Rei* deasupra lui *Johrei*, atingând ușor spatele cursantului, în final.
- Se scutură degetele de trei ori.

Aceste acordaje se realizează, de asemenea, împreună (nr. 1 cu nr. 2) fiecărui cursant.

## Acordajele Reiki pentru maeștri

Aceste acordaje urmăresc să amplifice inițiaților toate capacitățile de accesare a sursei de energie universală, de folosire a tuturor simbolurilor Reiki și de înțelegere a fenomenelor care au loc. Procedura cuprinde trei acordaje, care se execută împreună.

**Acordajul nr. 1.** Maestrul stă în spatele cursantului.

- Se contractă *Hui Yin.*
- Se fac două respirații abdominale și se oprește respirația reținând aerul.
- Se deschide chakra coroanei prin vizualizare sau printr-un gest.
- Se desenează *Dai Ko Myo* deasupra ei.
- Se atinge umărul cursantului pentru ca el să ridice mâinile deasupra capului.
- Se suflă *Focul dragonului* deasupra degetelor.
- Se desenează *Cho Ku Rei, Sei He Ki, Hon Sha Ze Sho Nen*, deasupra coroanei.
- Se suflă deasupra coroanei *Focul dragonului*, introducând simbolurile în canalul energetic.

**Acordajul nr. 2.** Maestrul stă în fața cursantului.

- Se deschid palmele cursantului, ca o carte.
- Se trasează *Cho Ku Rei* deasupra ambelor palme, care se ating apoi de trei ori.
- Se trasează *Sei He Ki* deasupra ambelor palme, care se ating din nou de trei ori.

- Se trasează *Hon Sha Ze Sho Nen* deasupra ambelor palme, care se ating iar de trei ori.
- Se trasează *Dai Ko Myo* deasupra ambelor palme și se ating apoi de trei ori.
- Se pun palmele împreună și se țin într-o mână a maestrului.
- Se suflă *Focul dragonului* pornind din zona chakrei rădăcină până în zona chakrei inimii.

**Acordajul nr. 3.** Maestrul stă în spatele cursantului.

- Se închide aura având simbolurile în interior, dar nu se va închide chakra coroanei.
- Se desenează *Raku* deasupra coloanei vertebrale.
- Se reia respirația normală.

Acordajele se realizează toate trei deodată fiecărui cursant.

În timpul acordajelor, maestrul sesizează caracteristicile energetice individuale ale cursanților, putând aprecia astfel evoluția lor în timp.

# 12. Exerciții energetice

*Experiența nu este ceea ce ni se întâmplă, ci ceea ce folosim din ceea ce ni se întâmplă.*
**– Aldous Huxley –**

Exercițiile energetice prezentate în acest capitol nu sunt specifice Reiki-ului tradițional și nu ne-au fost transmise de la dr. Mikao Usui. Ele au fost introduse în cursurile de Reiki de diferiți maeștri, în decursul timpului, pentru a dezvolta capacitățile energetice ale cursanților și a-i ajuta astfel în evoluția lor spirituală. Exercițiile au un efect multiplu, fiind utile și în scop terapeutic, și în scop evolutiv. Ele nu sunt obligatorii, dar practicarea lor periodică sau ocazională este avantajoasă.

Uneori, cursanții, mai ales cei care vin la cursurile Reiki de gradul I, nu au o sănătate perfectă, dar ei și-o pot dobândi practicând, pe lângă auto-tratamentul cunoscut, și unul sau mai multe exerciții energetice.

Starea de sănătate înseamnă funcționarea optimă a organismului uman în ansamblul său (nu numai a trupului). De obicei, boala se manifestă în principal la nivelul trupului, dar există și boli care se manifestă mai ales în planurile energetice (mental, emoțional etc.). Dar chiar și o afecțiune pur fizică, o fractură a unui braț de exemplu, are implicații mentale și emoționale.

Tratamentele medicinei clasice acționează de obicei asupra trupului, mai rar și asupra emoționalului. Tratamentele energetice oferă – dacă sunt aplicate corect, în condițiile unei depline compatibilități – avantajul unei acțiuni complete asupra întregului organism, în toate planurile sale existențiale. Ele nu exclud tratamentele medicinei clasice, dar le com-

pletează, pentru ca rezultatele să fie cât mai favorabile. Când medicina clasică nu oferă tratamente specifice afecţiunii în cauză, tratamentul energetic poate fi o opţiune importantă.

Cel mai comod pentru un om bolnav sau afectat pare a fi să primească un tratament energetic de la o persoană pregătită, antrenată şi experimen-tată. Acest lucru nu este întotdeauna uşor de realizat. Toată lumea este de acord că este mai uşor să previi decât să tratezi. Dar la fel de adevărat este un proverb care spune că „sănătosul nu îl crede pe bolnav". Astfel, oamenii sănătoşi nu îşi apreciază propria sănătate, nu fac nimic să şi-o păstreze şi ajung să se îmbolnăvească. După ce trec printr-o astfel de situaţie, încep să ţină la sănătatea lor, iar unii încep să acţioneze în această direcţie. Exerciţiile energetice prezentate în acest capitol sunt deosebit de utile pentru acest scop. Ele permit nu numai îmbunătăţirea funcţionării organismului, ci, prin repetarea lor periodică, conduc la întărirea acestuia, crescându-i rezistenţa faţă de factorii agresivi ce provoacă, de cele mai multe ori, îmbolnăviri. Trebuie să arăt că stresul şi suprasolicitarea, excesele de orice fel slăbesc rezistenţa organismului, care devine vulnerabil la viruşi şi microbi, putându-se îmbolnăvi mai uşor.

## Exerciţiu de respiraţie

Acest exerciţiu este foarte simplu, fiind în acelaşi timp deosebit de eficient. Poate fi util pentru creşterea capacităţii respiratorii, care este importantă pentru practicarea procedurii de iniţiere, având totodată şi un important efect terapeutic. De exemplu, tensiunea oscilantă sau disfuncţiile neuro-vegetative pot fi foarte bine rezolvate numai cu ajutorul acestui exerciţiu de respiraţie.

Exerciţiul este destul de scurt ca durată, dar va trebui practicat o perioadă de timp mai îndelungată (câteva luni sau chiar ani de zile) şi aceasta nu trebuie să fie o piedică pentru practicarea lui conştiincioasă. Cel mai bine este ca el să fie executat în mişcare. În acest caz se va proceda după cum urmează. Stabiliţi un anumit traseu pe care îl veţi parcurge zilnic, de exemplu în drumul spre serviciu, sau într-o plimbare zilnică. Pe acest traseu veţi stabili un punct de reper care va marca începutul exerciţiului, el constând într-o expiraţie prelungită în timp ce parcurgeţi şase paşi. Urmează imediat, fără oprirea respiraţiei, o inspiraţie profundă care durează tot şase paşi. Procedura se repetă de câteva ori, oprindu-se dacă devine obositoare sau intervin probleme respiratorii. Veţi practica acest exerciţiu timp de o săptămână.

Trebuie să insist asupra faptului că graba cauzată de dorinţa de a vă rezolva problemele mai repede nu va duce la nimic bun. Va trebui să aveţi răbdare. În a doua săptămână de practică, exerciţiul va decurge după modelul următor:

- 6 pași expirație
- 6 pași inspirație
- 7 pași expirație
- 7 pași inspirație
- 6 pași expirație
- 6 pași inspirație

După aceasta respirația reintră în normal un timp, după care, dacă doriți, procedura se poate repeta. Reluarea ei depinde și de capacitatea respiratorie pe care o aveți. Dacă nu vă deranjează nimic, după o săptămână de practică veți face pasul următor, dacă nu, va trebui să mai prelungiți cu încă o săptămână efectuarea procedurii de mai sus, făcând acest lucru de câte ori este nevoie.

În continuare se va mai adăuga o etapă, exercițiul devenind astfel:

- 6 pași expirație
- 6 pași inspirație
- 7 pași expirație
- 7 pași inspirație
- 8 pași expirație
- 8 pași inspirație
- 7 pași expirație
- 7 pași inspirație
- 6 pași expirație
- 6 pași inspirație

Și acest nou exercițiu va fi practicat minimum o săptămână. Se va trece mai departe numai dacă respirația se face fără efort. Se va mai adăuga săptămânal câte o etapă, ceea ce înseamnă prelungirea inspirației și expirației, putându-se ajunge în final la schema 6-6-7-7-8-8-9-9-10-10-11-11-12-12-13-13-12-12-11-11-10-10-9-9-8-8-7-7-6-6. La un moment dat, va fi greu să se mai adauge un pas fără să apară dificultăți de repirație. În acest caz se va menține schema la care s-a ajuns un timp mai îndelungat (o lună sau mai mult) înainte de a se mai încerca adăugarea unui nou pas. Bineînțeles, exercițiul va putea fi practicat și pe alt traseu decât cel stabilit inițial. În plus, vă rog să faceți acest lucru și când mergeți în concediu, mai ales dacă este o zonă lipsită de poluare.

Acest exercițiu poate fi practicat și în casă, dar, având în vedere că stăm pe loc, va trebui să marcăm timpul cu un metronom, cu ajutorul propriului puls, sau cu un ceas, considerând o secundă pentru fiecare pas. După două săptămâni de practică, în mod sigur veți sesiza binefacerile acestui exercițiu.

Exercițiul nu are contraindicații și nu poate provoca neplăceri dacă este executat corect. Pentru persoanele care au inițial o capacitate respiratorie redusă, va fi necesar un timp de practică mai îndelungat pentru fiecare etapă.

Exerciţiul este comod şi nici un moment nu trebuie să simţim dificultăţi respiratorii, adică lipsă de aer.

## Exerciţiu de meditaţie (1)

Acest exerciţiu, deşi foarte simplu, are o mare valoare din punct de vedere energetic, mental, şi emoţional. El creează o stare de siguranţă şi echilibru, realizând o armonizare a noastră din punct de vedere energetic.

Se recomandă poziţia culcat pe spate, fie acasă pe pat, fie pe o plajă cu nisip, sau pe iarbă, dacă este o zi liniştită de vară. Se închid ochii. Respiraţia este calmă, normală. Vom conştientiza acest lucru îndreptându-ne atenţia asupra ei. Vom urmări mişcarea ritmică a plămânilor, conştientizând faptul că la fiecare inspiraţie absorbim o dată cu aerul şi energie din univers. Această energie inundă corpul nostru în întregime, prin expiraţie împingându-se afară energia uzată acumulată anterior. Energia care pătrunde o dată cu inspiraţia se infiltrează în cele mai profunde zone ale corpului, curăţându-le. Vom baleia mental întregul corp, începând cu capul, gâtul, toracele, membrele superioare şi apoi cele inferioare, până în vârful degetelor.

Pe parcursul ciclului respirator, energia care a „dizolvat" toate „impurităţile" este eliminată, fiind înlocuită de o energie curată şi echilibrată.

Ne vom îndrepta atenţia asupra muşchilor, începând cu cei ai capului. Ei sunt relaxaţi şi imobili. La fel şi cei ai gâtului, membrelor superioare şi inferioare. Numai muşchii toracelui şi diafragma lucrează pentru a asigura respiraţia, precum şi inima, care asigură circulaţia sângelui.

Conştientizăm circulaţia sangvină în tot corpul. Totul se desfăşoară calm, liniştit, relaxat, ritmic şi precis, imperturbabil.

Ne îndreptăm acum atenţia asupra auzului. Vom asculta zgomotele care ajung la noi. Ne vom imagina sursa acestora, independentă de noi, şi vom conştientiza că aceste sunete nu ne afectează deloc. Ele există în jurul nostru, dar nu ne influenţează pentru că mintea noastră a hotărât aşa.

Apoi, vom căuta să simţim curenţii de aer din jurul nostru. Îi vom percepe cu ajutorul acelor porţiuni de piele care sunt neacoperite de îmbrăcăminte. Vom simţi temperatura aerului, mai scăzută decât cea a corpului nostru, vom simţi contactul intim cu pielea şi eventualele sale mişcări. Vom conştientiza că aerul există independent de voinţa noastră şi nu ne afectează în nici un fel.

Vom deschide acum ochii şi, fără a mişca deloc capul, vom privi înainte, adică deasupra noastră, pentru ca suntem în poziţia culcat. Vom vedea ce este acolo şi vom fi conştienţi că nu ne afectează.

Vom închide apoi ochii şi vom conştientiza situaţia noastră actuală. Ne vom analiza din toate punctele de vedere – sănătate, relaţii sociale, afaceri –

cât mai obiectiv şi detaliat. Fără îndoială că nu toate lucrurile vor fi perfecte. Dar toate sunt perfectibile. În consecință, vom stabili în amănunt cum se prezintă acea situație pe care o considerăm perfectă. Ne vom imagina că ajungem în această situație la timpul potrivit, dacă vom acționa corect. Nu trebuie să ne temem de piedicile obişnuite şi nici de cele karmice.

Trebuie să experimentăm această situație şi o vom face. Nu trebuie să ne gândim la mijloacele de realizare a ei, ci numai la situația în sine. Este cu adevărat ceea ce dorim, este o viziune realistă? Mijloacele le vom avea la timpul potrivit. Detaliem cât mai mult situația perfectă. Este foarte important să ştim ce vrem şi totul să fie clar în mintea noastră.

Pe măsură ce practicăm meditația, situația se poate schimba şi este posibil ca anumite aspecte ale vieții noastre să se îmbunătățească. Nu trebuie să ne temem sau să avem rezerve în ceea ce priveşte schimbarea obiectivelor sau a viziunii asupra situației perfecte. Ea trebuie adaptată permanent în funcție de progresele realizate. Este foarte important ca toate detaliile să fie precizate.

Vom trece acum la relaxarea mentală. Ne vom imagina un glob de lumină de un albastru strălucitor, care se află deasupra noastră, în dreptul pieptului. El va începe să se dezvolte, devenind tot mai mare, până ne va învălui în totalitate. Vom fi înconjurați de această lumină albastră şi strălucitoare. Vom conştientiza acest lucru şi acum va fi momentul să ne blocăm mintea cu o mantră. Va fi mantra noastră obişnuită pe care o folosim mai de mult. După un timp mintea începe să fugă, apărând diverse gânduri. Atunci vedem cum lumina albastră începe să se restrângă formând o sferă luminoasă deasupra noastră, aşa cum a fost inițial. Sfera își schimbă treptat culoarea, devenind albă, strălucitoare, foarte frumoasă. Ea începe să se mărească şi progresiv să devină transparentă, până când nu o mai putem sesiza, integrându-se în spațiul din jurul nostru. Vom începe acum să mişcăm mâinile, începând cu degetele, iar apoi şi picioarele. Ne vom întinde bine înainte de a ne ridica, încheind acest exercițiu.

Dacă dispuneți de timp, este bine să faceți acest exercițiu zilnic; dacă nu, el trebuie făcut cel puțin săptămânal, pentru a putea beneficia din plin de efectul său. Rezultatele nu vor întârzia să apară. După cât timp? Depinde de nivelul de la care porniți şi de exercițiile pe care le-ați practicat anterior. Pentru majoritatea persoanelor, exercițiul este uşor de executat, dar există şi persoane care vor întâmpina dificultăți. Dacă faceți parte din această ultimă categorie, mai încercați executarea exercițiului după un timp, o lună sau două, şi rezultatele ar putea fi cele aşteptate.

Exercițiul nu este periculos şi poate fi executat de oricine, neimpunându-se restricții în funcție de starea de sănătate sau de alte considerente. El va constitui un pas pe calea dezvoltării noastre ca personalitate complexă, integrată în această lume.

Chiar dacă iniţial timpul afectat exerciţiului ar putea fi mai mare, pe măsură ce creşte experienţa, anumite etape ale lui pot fi parcurse mai rapid, astfel încât tot exerciţiul să nu dureze prea mult. La început, el poate dura zece minute, pentru ca după un timp de practică să dureze numai un minut.

Pentru a obţine rezultate optime nu vom face exerciţiul dacă suntem obosiţi sau în stare de stres, ci numai atunci când suntem destul de odihniţi şi liniştiţi.

## Exerciţiu de încălzire

Acesta este un exerciţiu special pentru cei avansaţi în practicile de meditaţie şi de aceea nu-l recomand începătorilor. Este un exerciţiu dificil, pentru care trebuie luate anumite precauţii. Va fi executat numai noaptea, într-o încăpere răcoroasă, sau afară, în cazul celor mai antrenaţi. Cu cel puţin două ore înainte nu se mănâncă şi nu se bea nimic. Îmbrăcămintea trebuie să fie foarte lejeră şi să permită o bună aerisire şi răcorire a corpului, deoarece exerciţiul provoacă o încălzire destul de puternică. Se stă aşezat într-o poziţie comodă.

Mintea este eliberată de gândurile obişnuite. Conştientizăm izolarea de spaţiul înconjurător. Ne imaginăm cum în plexul solar apare un punct de lumină de un alb strălucitor, ce creşte treptat în dimensiuni şi începe să îşi schimbe culoarea în galben strălucitor (auriu), apoi în roz spre violet până ajunge la culoarea albastră, a florii de lotus. În final, această lumină strălucitoare ia şi forma florii de lotus. Floarea de lotus se deschide treptat, petală cu petală, şi o vizualizăm în toată splendoarea ei.

Ne îndreptăm atenţia asupra respiraţiei care este în acest moment foarte lentă şi amplă. Ea trebuie neapărat să fie foarte lentă, altfel ar putea apărea o senzaţie de ameţeală. În acest caz, pentru scurt timp ne vom opri respiraţia, aşteptând să dispară această senzaţie neplăcută şi totul să reintre în normal. Pentru oamenii antrenaţi nu este o problemă să respire într-un ritm adecvat.

Fiecare inspiraţie introduce în corpul nostru o anumită cantitate de aer pe care ne-o imaginăm ajungând la floarea de lotus din plexul nostru solar. Aerul învăluie floarea de lotus şi-i sporeşte strălucirea, care va fi pulsatorie, în ritmul respiraţiei.

Există totuşi ceva care accentuează strălucirea florii de lotus din ce în ce mai mult. La un moment dat, această lumină strălucitoare ia forma unei mici flăcări ce pulsează în ritmul respiraţiei şi cu fiecare ciclu respirator îşi măreşte dimensiunile. La început este de mărimea unei flori, dar creşte, mai ales în înălţime, devenind din ce în ce mai mare, încât ajunge la un moment dat să umple întregul nostru corp, nu numai zona plexului solar.

Această flacără provoacă încălzirea corpului, iar el va ceda căldură mediului înconjurător. Vom conştientiza aceste radiaţii calorice, care vor menţine temperatura corpului nostru la un nivel confortabil.

Urmează partea cea mai grea a exercițiului, ea constând în menținerea senzației de confort cât mai mult timp. Putem aprecia că am executat un exercițiu reușit atunci când vom păstra starea de confort cel puțin o oră. Dacă am reușit acest lucru, vom modifica parametrii inițiali, începând exercițiul în condițiile unei temperaturi a mediului din ce în ce mai scăzute. În orice moment e posibil să apară senzația de amețeală, din cauza unui ritm al respirației inadecvat, care va trebui adaptat continuu la progresele realizate. Amețeala va fi combătută prin apnee (oprirea respirației) de scurtă durată, timp în care flacăra conștientizată de noi va rămâne nemodificată.

În finalul exercițiului, cu fiecare inspirație, vom reduce mental dimensiunile flăcării vizualizate până când o reducem la cele ale florii de lotus în care se transformă. Vom închide apoi petalele acestei flori, care în final va fi transformată într-o lumină albă și strălucitoare ce va fi dispersată în corpul nostru, devenind din ce în ce mai fină și lipsită de culoare, astfel încât nu o vom mai putea sesiza.

Nu trebuie să ne grăbim și să încercăm performanțe rapide cu acest exercițiu. Înainte de a deveni ușor, exercițiul este unul dificil, și de aceea el trebuie abordat cu maximă atenție. La început îl vom face cel mult o dată pe săptămână.

În timpul exercițiului ne detașăm complet de tot ce ne înconjoară. Nu vom simți temperatura mediului, nu ne vom gândi la nimic altceva decât la ceea ce facem. Nici o dorință sau sentiment nu trebuie să apară, trebuie să facem exercițiul cât mai corect, fără un țel anume, ci numai ca un pas firesc spre perfecționarea spirituală la care tindem.

## Exercițiu de meditație (2)

Acest exercițiu se adresează celor avansați, care au experimentat deja diferite tehnici de meditație. Deși este un exercițiu ușor și nepericulos, dând impresia că ar putea fi practicat de oricine, adevăratele sale binefaceri nu vor putea fi obținute decât de avansați. Începătorii nu vor realiza nimic și îi sfătuiesc să practice întâi alte exerciții.

Se stă așezat, într-o poziție comodă. Respirația este calmă, lentă și profundă. Ne detașăm de orice gând referitor la viața noastră zilnică și de orice dorință. Închidem ochii.

Ne îndreptăm atenția asupra respirației. Conștientizăm faptul că la fiecare inspirație, absorbim tot ce este mai bun pe lume – energie universală echilibrată și armonioasă –, iar la fiecare expirație restituim universului tot ce e mai bun în noi – o energie impregnată cu personalitatea noastră.

Meditați asupra acestui fapt.

Energia noastră se împrăștie în tot universul, către tot ce există. Vom elimina sentimentele. Spun acest lucru pentru că poate apărea un adânc

sentiment de recunoștință sau de umilință. Este foarte important să conștientizăm că lucrurile se desfășoară natural, fără a avea noi vreun merit special. Noi doar constatăm aceste lucruri, nu le determinăm.

Vom fi conștienți de legăturile indisolubile pe care le avem cu universul din care facem și noi parte. Vom conștientiza fără umilință, dar și fără mândrie că suntem o entitate infinitezimală, știind totodată și faptul că fără noi universul nu ar exista în această formă, ci ar fi puțin diferit.

Cu fiecare ciclu respirator suntem tot mai conștienți de integrarea noastră în univers și de semnificațiile acestui lucru. Eu sunt cel care sunt, și universul este cel care este. Și pentru că totul se transformă, și eu și universul ne transformăm.

Medităm asupra acestui fapt.

Conștientizați faptul că nu sunteți prezent numai aici, în acest corp, ci peste tot în univers. Sunteți prezent în orice loc sau obiect, și aceasta nu ca un merit personal, ci pentru că așa este în firea lucrurilor. Nu numai dumneavoastră sunteți așa, ci toți oamenii, chiar dacă mulți nu conștientizează acest lucru.

Observați frumusețea acestei lumi, a acestui univers. Observați că sunteți o parte a acestei frumuseți fără a vă bucura, constatând doar că aceasta este firea lucrurilor.

Meditați asupra acestui fapt.

Vă îndreptați atenția din nou spre respirație, care este profundă și liniștită. Deschideți ochii și vă reîntoarceți cu mintea la problemele cotidiene.

Exercițiul s-a încheiat și îl veți relua oricând veți avea deschiderea și dispoziția necesară pentru el. Chiar dacă veți avea dificultăți în practica lui și nu vă va reuși în totalitate, repetați-l, este în beneficiul dumneavoastră. Este greu să constați niște adevăruri atât de importante fără să te implici sentimental, dar repetarea exercițiului poate conduce la această atitudine.

## Exercițiu pentru dezvoltarea atenției

Este un exercițiu simplu și ușor, accesibil începătorilor, dar util și pentru cei avansați, care vor progresa foarte repede practicându-l. Este un exercițiu mental și de aceea poate fi executat în orice poziție comodă, dar numai seara, în zilele în care nu sunteți prea obosit. Puteți să-l practicați cât de des doriți pentru că nu este deloc periculos. Rezultatele depind foarte mult de practică, astfel încât dacă nu exersați suficient nu trebuie să vă așteptați la un rezultat spectaculos. În timpul exercițiului respirația va fi normală și nu vă veți îndrepta atenția asupra ei. Pentru a începe, vă recomand să vă întindeți pe un pat sau pe o canapea, cu fața în sus. Veți ține ochii închiși astfel încât nu are importanță dacă încăperea este iluminată sau nu. Este bine însă să fie liniștită; nici muzica nu e recomandată pentru meditație. Vă veți aminti cu lux de amănunte,

retrospectiv, toată activitatea din ziua respectivă. Veți rememora fiecare acțiune, începând de dimineață, cât mai detaliat, chiar și fiecare gest, dacă puteți. Fără îndoială, la început va fi mai greu, nu vă veți putea aminti din prima zi de practică a acestui exercițiu toate amănuntele. Nu veți revedea niciodată de două ori aceeași zi. De fiecare dată veți rememora ziua curentă. Cu toate acestea, curând veți sesiza că vă puteți aminti din ce în ce mai multe amănunte, iar durata exercițiului se va mări și ea treptat. Este bine să nu forțați, lăsând lucrurile să se desfășoare natural. O durată a exercițiului de o oră va fi considerată satisfăcătoare. Exercițiul vă va dezvolta atenția, memoria și flexibilitatea gândirii.

## Exercițiu de purificare a mediului

Acesta este un exercițiu special, recomandat numai celor avansați, care stăpânesc cel puțin tehnicile recomandate la gradul II Reiki sau practicanților cu experiență ai altor discipline spirituale.

Exercițiul se referă la purificarea unui spațiu. Vom alege un exemplu concret, iar cei interesați vor putea adapta exercițiul în funcție de situație. Vom purifica deci o peșteră de energiile malefice informate lăsate acolo de vizitatori. Este vorba mai ales de sentimentul de teamă. Dacă sunt prezente și alte energii malefice, cum ar fi cele telurice, trebuie știut că acest exercițiu nu își propune să le influențeze.

Pentru a începe exercițiul, alegeți în interiorul peșterii, cam pe la mijlocul ei, un loc larg, spațios. În peșteri, energiile se acumulează în pereții sălilor largi, și nu, cum am fi tentați să credem, în culoarele înguste și în care teama oamenilor este în general mai mare. Curenții energetici existenți în peșteră antrenează energiile malefice eliberate de oameni în locurile incomode și le deplasează în locurile mai largi unde pot fi anihilate mai ușor.

În încăperea peșterii pe care am ales-o, vom căuta un loc favorabil, dacă se poate chiar în mijlocul ei. Persoanele sensibile pot lesne simți că energiile malefice se acumulează pe lângă pereți. Întrerupem orice sursă de lumină, rămânând în întuneric absolut. Dacă vă temeți, înseamnă că nu ați ajuns la un nivel de dezvoltare spirituală corespunzător practicării acestui exercițiu. Acum veți experimenta ceea ce înseamnă cu adevărat întunericul. Este o provocare adresată nouă, o provocare pe care o vom primi.

Primul nostru gând trebuie trimis către *Deva** peșterii, un gând bun pentru că ne permite, pentru binele oamenilor și pentru progresul nostru spiritual, o confruntare cu ceea ce reprezintă răul.

* Ființe ce trăiesc într-un alt plan decât cel terestru, considerate zei, dar care se supun nașterii și morții. (n. red.)

Trebuie să fim foarte degajaţi, deschişi, pentru a avea sensibilitate maximă. Se respiră absolut normal. Trebuie să fim convinşi că suntem suficient de puternici pentru ca energiile malefice pe care le vom anihila să nu ne afecteze. Dacă vom avea senzaţii neplăcute sau un sentiment de teamă, înseamnă că nu suntem suficient de puternici şi trebuie să renunţăm la exerciţiu. Vom aprinde o sursă de lumină şi vom părăsi locul.

Răspunsul *Devei* vine ca o senzaţie de linişte, calm, siguranţă şi încurajare. Ascultăm zgomotele naturale din peşteră. Într-o peşteră activă nu este niciodată linişte absolută. Apa lucrează în continuare, aşa cum a lucrat sute, mii sau milioane de ani, iar zgomotul ei ajunge până la noi.

Sunetele pe care le auzim nu trebuie să ne sperie, ele se integrează armonios atmosferei. Locul ales nu trebuie să fie în apropierea unei cascade unde zgomotul apei este foarte puternic şi ne poate împiedica în desfăşurarea exerciţiului nostru.

Conştientizăm faptul că, deşi ne aflăm sub pământ, şi acolo este prezentă în totalitatea ei energia universală, inepuizabilă, penetrantă, benefică şi armonioasă. Meditām puţin la aceste lucruri. Accesăm apoi sursa de energie universală cu simbolul Cho Ku Rei prin aplicarea acestuia de jur împrejurul nostru, ceea ce totodată amplifică această energie. Ne vom imagina energia ca un nor alb-argintiu strălucitor care se dezvoltă încet, din ce în ce mai mult, care cuprinde întâi incinta în care ne aflăm şi treptat inundă toată peştera.

Mental, schimbăm treptat culoarea norului de energie din alb-argintiu în galben-auriu. Vizualizăm fiecare zonă din peşteră inundată de această culoare. Apoi vom schimba culoarea în verde-luminos şi după aceea în albastru strălucitor. De fiecare dată, vizualizăm întreaga peşteră inundată în culoarea respectivă. În final vom reveni la culoarea alb-argintiu.

În tot acest timp în care am lucrat cromatic, am fost deschişi şi sensibili, atenţi la ceea ce am simţit. În momentele când am baleiat mental peştera inundând-o într-o culoare sau alta, am fost atenţi şi la eventualele schimbări de nuanţă. În anumite zone am sesizat că are loc o astfel de schimbare. În acest caz am insistat, păstrând în mintea noastră imaginea ideală cât mai mult timp. Nu am trecut mai departe până când culoarea nu a revenit la strălucirea şi la nuanţa iniţială, cea ideală. Când fie nuanţa, fie strălucirea a fost alterată, este posibil să fi avut temporar şi unele senzaţii neplăcute, care însă au dispărut o dată cu restabilirea parametrilor cromatici. Am făcut faţă cu succes acestor solicitări şi, în final, vom avea o senzaţie de mare bucurie, bucuria lucrului împlinit şi a puterii confirmate.

În final, vizualizăm norul de lumină albă strălucitoare concentrându-se în apropierea pereţilor peşterii, mijlocul devenind întâi transparent şi apoi invizibil. În final norul nu se mai vede.

Este momentul să evaluăm efectul acțiunii noastre. Acum sau mai târziu, vom urmări un grup de vizitatori și vom observa atitudinea lor. Vom sesiza ușor faptul că nu se mai tem și se simt bine în peșteră.

## Exercițiu pentru deschiderea celui de-al treilea ochi

Este un exercițiu simplu și ușor, lipsit de pericole pentru toată lumea, începători sau avansați. Oricine îl poate practica, dar nu oricine va beneficia de dezvoltarea capacității de clarviziune. Exercițiul se desfășoară în întuneric absolut, greu de realizat într-o încăpere și, de aceea, eu vă recomand să găsiți o peșteră unde nu pătrunde lumina solară nici măcar indirect. Dacă întâmpinați dificultăți în găsirea ei, înseamnă că nu sunteți suficient de avansat pentru acest gen de exerciții.

Chiar dacă lumina solară nu este prezentă, fiți conștient că energia universală este prezentă și acolo, ca oriunde în univers, iar dumneavoastră veți fi inundat de energie universală. Pentru a obține maximum de eficiență, trebuie ca atunci când începeți acest exercițiu să fiți odihnit, liniștit și relaxat. Dacă nu vă simțiți astfel, practicați mai întâi un exercițiu care să vă aducă în această situație.

Alegeți un loc liniștit, ferit de zgomote sau curenți de aer, care v-ar putea deranja. Stați în picioare sau așezat, într-o poziție comodă. Pentru a ajunge la locul ales, bineînțeles că veți folosi o sursă de lumină. În aceste condiții, priviți în jurul dumneavoastră, în toate părțile, încercând să observați cât mai multe detalii. Dacă remarcați o zonă pe un perete al peșterii unde detaliile sunt mai evidente, căutați să le rețineți. Totul se va face cu calm, în liniște, fără grabă. Respirația este normală. La un moment dat închideți sursa de lumină.

Îndreptați-vă atenția asupra zonei celui de-al treilea ochi, care se află aproximativ între sprâncene ( cam 1 centimetru deasupra liniei ce unește sprâncenele). Nu trebuie să simțiți nimic deosebit, doar să conștientizați că acest punct există și se va activa.

Îndreptați-vă acum atenția înainte, încercând să readuceți din memorie imaginea peretelui din fața dumneavoastră. Îi vedeți toate detaliile?

Dacă nu, nu veți aprinde lumina, ci vă veți îndrepta din nou atenția timp de câteva secunde sau zeci de secunde spre cel de-al treilea ochi. Și tot așa, atenția dumneavoastră se va îndrepta succesiv, când spre înainte, când spre cel de-al treilea ochi.

Nu trebuie să insistați prea mult. Dacă ați obosit, luați o pauză, plimbați-vă eventual prin peșteră, relaxați-vă, după care începeți iar acest exercițiu, urmând aceeași procedură.

Nu trebuie să vă așteptați la rezultate miraculoase, deși acest exercițiu este foarte eficient. Nu veți obține nimic instantaneu, fără muncă și fără efort. Va trebui să repetați exercițiul de câteva ori pentru a progresa. La un moment dat imaginea pe care o veți aduce din memorie va fi foarte clară, cu multe detalii. Este momentul să vă schimbați poziția și să priviți (în întuneric absolut) în altă direcție. Ce percepeți acum? Nu forțați memoria, pentru că acesta nu este un exercițiu de memorie.

După un timp de practică, veți putea percepe tot ce se află în jurul dumneavoastră și să vă deplasați prin peșteră fără lumină. Va fi o performanță deosebită. Sunt destule persoane care afirmă că sunt clarvăzătoare deși, de fapt, au numai o imaginație foarte bogată, povestind altora lucruri nevăzute. Nu știu câte dintre ele ar putea trece proba deplasării printr-o peșteră întunecoasă fără o sursă de lumină, singura dovadă obiectivă a existenței clarviziunii. Nu este vorba de memorarea unor detalii și de învățarea unor trasee, ci de parcurgerea pentru prima dată a unui traseu în teren accidentat și în întuneric absolut.

Pentru a evita accidentele nu recomand începătorilor să pătrundă în peșteri fără a fi însoțiți de persoane experimentate sau fără două surse de lumină. Dacă una dintre surse se defectează, se vor întoarce afară. Chiar dacă experimentăm exercițiul în întuneric, existența unor surse de lumină, care în caz de nevoie ar putea fi folosite, ne va da siguranța controlului complet al situației.

În cazul în care, după o practică insistentă nu ați realizat progrese, aveți nevoie de o etapă pregătitoare a acestui exercițiu. Va trebui să vă faceți o autoanaliză, pentru a vă clarifica *cine sunteți de fapt*. Veți medita asupra drumului parcurs până în acel moment în practica unor discipline spirituale, asupra modului în care ați realizat primele progrese, după cât timp, sub ce îndrumare. Veți vedea că eșecurile suferite nu au fost întâmplătoare, ele au apărut de multe ori din cauza unui prea mare orgoliu. Trebuie să vă clarificați ideile, să conștientizați obiectivele pe care doriți să le realizați și să stabiliți cât de necesară este dezvoltarea clarviziunii.

Va trebui să vă analizați obiectiv și să răspundeți, pentru dumneavoastră, la următoarele întrebări:

- Sunteți bolnav?
- Sunteți decepționat de cineva sau de ceva?
- Sunteți emotiv?
- Sunteți nemulțumit de existența dumneavoastră?
- Vă temeți de ceva sau de cineva?
- Invidiați pe cineva?
- Urâți pe cineva?

- Doriți ceva cu orice preț?
- Sunteți un om grăbit?
- Sunteți prea ocupat?
- Sunteți stresat?
- Vă enervați ușor?

Dacă cel puțin la una dintre aceste întrebări ați răspuns afirmativ (sau „relativ“) înseamnă că mai trebuie să lucrați înainte de a practica exercițiul descris mai înainte. În primul rând, va fi necesar să vă evaluați corect nivelul la care vă aflați, iar apoi să vă alegeți exercițiile corespunzătoare. În caz contrar, prin practicarea exercițiilor din această carte, într-adevăr, nu vi se va întâmpla nimic rău, dar nici nu veți obține rezultatele așteptate.

Ca exercițiu pregătitor pentru deschiderea celui de-al treilea ochi, începătorii ar putea practica exercițiul următor: Exercițiul pentru începători se desfășoară într-o încăpere obișnuită, iluminată normal. Se stă într-o poziție comodă, de preferință așezat. Respirația este firească. Se conștientizează deplasarea umerilor spre spate la inspirație și spre față la expirație. Se conștientizează deplasarea toracelui spre exterior la inspirație și invers la expirație, de asemenea, deplasarea diafragmei în jos la inspirație și în sus la expirație. Ritmul respirației este menținut normal.

Închideți ochii. Îndreptați-vă atenția spre cel de-al treilea ochi, între sprâncene. Imaginați-vă că ritmic, o dată cu respirația, al treilea ochi se deschide, și prin el pătrunde energie din exterior. La expirație, imaginați-vă raze luminoase care ies din al treilea ochi spre exterior.

După ce imaginile mentale vor fi clare și stabile deschideți ochii. Nu trebuie să se modifice nimic în percepția dumneavoastră. Și acum imaginile mentale trebuie să fie tot precise și stabile, sincronizate cu respirația.

Din când în când, îndreptați-vă atenția spre plexul solar. După un timp, veți simți căldură acolo, în zona diafragmei. Când intensitatea senzației a devenit destul de mare este timpul să opriți exercițiul și să luați o pauză. Recomandabil ar fi să nu vă grăbiți și să reluați exercițiul în altă zi.

Acesta este doar un exercițiu pregătitor. Nu trebuie să vă faceți iluzii în privința rezultatelor. După un timp de practică, veți putea aborda exerciții mai complexe care să conducă la scopul propus. Înainte de a face acest lucru, reluați întrebările anterioare și dacă tot există un răspuns pozitiv, înseamnă că aveți o problemă pe care trebuie să o rezolvați. Dacă nu puteți singur, apelați la un specialist. Practica Reiki poate fi o cale pentru rezolvarea acestor probleme. Decizia vă aparține. Veți culege roadele hotărârii dumneavoastră.

# 13. Evoluția spirituală prin Reiki

*Supranaturalul nu este decât un natural mai profund și, prin urmare, mai dificil de înțeles.*
**– Maurice Maeterlinck –**

Reiki-ul ca metodă de vindecare nu se referă numai la vindecarea unor boli, ci și la vindecarea concepțiilor greșite, la schimbarea unor reacții emoționale exagerate sau neconforme cu realitatea și chiar la transformări spirituale profunde și vindecarea karmei. Calea Reiki-ului este o cale a dezvoltării, a progresului spiritual. Ea începe odată cu folosirea simbolurilor și se desăvârșește la atingerea nivelului de maestru, neîncheindu-se niciodată. Nu este deloc greșit dacă se afirmă că Reiki-ul este o cale spre iluminare. Nimeni nu trebuie să se teamă că va dobândi iluminarea prea repede și odată cu aceasta își va încheia viața pe Pământ. Dacă cineva își realizează destinul și trupul are încă resurse, el nu-și încheie existența, ci primește misiuni noi corespunzătoare noii situații. Vom vedea în continuare importanța simbolurilor Reiki pe calea dezvoltării spirituale.

Cele cinci simboluri fundamentale ale Reiki-ului tradițional sunt *Cho Ku Rei, Sei He Ki, Hon Sha Ze Sho Nen, Dai Ko Myo* și *Raku.*

În tradiția budistă tibetană, ele semnifică cinci trepte ale minții umane pe calea spre iluminare, cinci elemente, cinci culori, cinci Buddha și cinci energii ale mandalei. Simbolurile originale nu erau utilizate pentru vindecare, ci pentru dezvoltarea înțelepciunii care culmina cu iluminarea.

*Cho Ku Rei* reprezintă primul pas, prima experiență. Discipolul primește o mandală și meditează asupra ei. Scopul este ca, prin antrenament – focalizarea atenției asupra unui desen circular – să ajungă la o

detaşare de lumea reală într-un timp foarte scurt. El trebuie să identifice mandala cu lumea fizică. Prin transferarea realităţii mandalei, discipolul primeşte mandala în inima sa. Această meditaţie permite obţinerea controlului mental şi a abilităţii în crearea imaginilor mentale, contactarea zeilor sau a altor forţe psihice (chiar a celor create mental) şi dezvoltarea stării de conştienţă. Mandala este descrisă ca un mare cerc al zeităţilor paşnice şi al celor mânioase. Când discipolul îşi dezvoltă abilitatea, zeităţile din mandală îl ajută să depăşească obstacolele din calea sa. Aceste zeităţi sunt considerate ca fiind vii şi posibil să fi fost create mental. Prin identificarea cu aceste zeităţi, discipolul realizează deşertăciunea tuturor lucrurilor. După John Blofeld („The Tantric Mysticism of Tibet"), rugăciunea, cel ce se roagă şi cel la care se roagă deveneau un tot. Meditaţia, folosind *Cko Ku Rei* ca mandală, conduce spre aceleaşi rezultate.

În Reiki-ul tradiţional, *Cho Ku Rei* este un *comutator* al energiei universale şi un *amplificator* al ei.

*Sei He Ki* reprezintă în budismul tibetan Pământul şi persoana încarnată, ambele considerate impure. Pământul impur, de culoare galbenă, este purificat prin focul înţelepciunii până devine auriu. Acest proces reprezintă a doua treaptă pe calea spre iluminare. Debarasarea de ego-ul propriu permite discipolului să primească iluminarea. Ego-ul este considerat trecător ca şi viaţa şi plin de concepţii greşite, iluzii şi vicii. Odată ce emoţiile negative sunt înlăturate, ele sunt înlocuite de dragostea necondiţionată, de compasiune şi bucurie. O premisă importantă a budismului este că oricine poate primi iluminarea.

În Reiki, *Sei He Ki* reprezintă vindecarea emoţională, transformarea sentimentelor negative într-unele pozitive, purificarea, curăţarea şi protecţia.

*Hon Sha Ze Sho Nen*, în tradiţia budistă, înseamnă *fără trecut, fără prezent, fără viitor*, şi reprezintă al treilea pas pe calea spre iluminare. Se obţine eliberarea de timp, spaţiu, iluzii şi orice limitări. Eliberarea de limitări înseamnă înţelegerea tuturor lucrurilor. Eliberarea de iluzii reprezintă eliberarea de karmă (karma reprezentând acţiunea minţii). Toate limitările omului sunt create mental. Timpul liniar este o iluzie care poate fi depăşită. Nu există decât limite create mental. Dezvoltarea mentală poate depăşi limitele karmei şi necesitatea revenirii repetate în trup fizic pentru realizarea ei pe Pământ. Prin transmiterea energiei în timp, karma este eliberată.

Fiecare exerciţiu şi practică budistă are ca scop antrenamentul minţii, meditaţia, vizualizarea, contactarea zeităţilor, focalizarea pe corp şi pe mişcarea ki-ului. Controlul minţii conştiente, obţinut prin antrenament, va avea drept consecinţă obţinerea puterii de a schimba realitatea.

În Reiki, *Hon Sha Ze Sho Nen* vindecă trecutul, prezentul şi viitorul, surclasează timpul, eliberează karma şi deschide calea pentru vindecări psihice la distanţă. De asemenea, vindecă şi corpul mental.

*Dai Ko Myo* sau *Templul marii raze de lumină* reprezintă calea lui Bodhisattva, cel care a dorit iluminarea pentru alţii şi a obţinut-o. El a realizat că marea unificare stă la baza înţelegerii tuturor lucrurilor. Când cineva primeşte iluminarea, este eliberat de lanţul încarnărilor şi de toate suferinţele. Bodhisattva a obţinut iluminarea, dar a refuzat *nirvana* atât timp cât mai există cineva care suferă. El s-a încarnat pentru a ajuta pe alţii, îndrumându-i pe calea spre iluminare. Şi-a condamnat sufletul să se încarneze iar şi iar, aducând bunătate în lume, până când toţi oamenii vor obţine iluminarea. Respectul pentru unicitatea fiinţelor vii şi compasiunea pentru toţi cei ce suferă sunt principii fundamentale ale budismului. Sunt avute în vedere şi animalele, motiv pentru care mulţi budişti sunt vegetarieni. Această compasiune este începutul stării de bodhisattva şi permite relevarea altor virtuţi ca: moralitatea, răbdarea, perseverenţa, meditaţia şi înţelepciunea. Iluminarea necesită perfecta uniune a înţelepciunii şi compasiunii. *Dai Ko Myo* reprezintă vindecarea spirituală şi, în consecinţă, eliberarea de necesitatea reîncarnărilor.

În Reiki, *Dai Ko Myo* zboară de la o inimă la alta, unificând şi integrând componentele spirituale ale oamenilor. Vindecătorul este pe calea lui Bodhisattva, chiar dacă a ales conştient sau nu calea budistă a iluminării. Reiki este un instrument pentru impulsionarea înţelepciunii, compasiunii şi iluminării, caracteristice spiritului vindecat. Dacă spiritul este în suferinţă, nu poate avea loc nici o vindecare, fie ea fizică, mentală sau emoţională.

*Raku,* în budismul tibetan, semnifică libertatea, iluminarea şi pacea totală, eliberarea de iluziile lumii materiale, eliberarea de corp şi de încarnări, vindecarea completă. *Raku* simbolizează absolutul. El este centrul budismului, al sistemului de vindecare Reiki şi iluminarea însăşi. În Reiki, *Raku* este trasat de la cap spre picioare, aducând energia din Univers în corp. El fixează energia universală în corpul vindecătorului. În budism, *Raku* este trasat invers, de la picioare spre cap, scoţând persoana din trup şi introducând-o în Univers. Reiki aduce iluminarea în corp în loc să scoată conştiinţa din corp pentru obţinerea ei. În Reiki, *Raku* este folosit numai pentru iniţiere, nu şi pentru vindecare.

# 14. MEDITAȚII REIKI

*Când lucrezi, tu ești un flaut prin care inima șoaptelor timpului se transformă în muzică.*
**– Kahlil Gibran –**

Cu excepția Reiki-ului avansat, în practica Reiki-ului tradițional nu se folosesc meditații. Și aceasta pentru că, prin inițiere, se realizează performanțe ce nu pot fi realizate prin ani sau zeci de ani de meditație.

Pentru a transmite energie nu este nevoie de concentrare sau de o putere deosebită a minții, care s-ar putea obține prin exerciții de meditație. Dar, în practica zilnică, sunt rare cazurile în care Reiki-ul tradițional este utilizat în formă pură. De aceea, practicanții Reiki-ului au căutat continuu să-și dezvolte calitățile personale folosind, uneori, diferite metode de meditație.

De obicei, meditațiile au loc la cursurile avansate de Reiki, fiind conduse de maestru, care va căuta să declanșeze prin meditație o stare specifică ce-i va permite să desfășoare cursul în condiții mai bune.

Meditațiile Reiki pot fi de mare ajutor pentru reducerea stresului, înainte ca acesta să distrugă sănătatea noastră fizică sau emoțională. Meditațiile Reiki sunt o cale de a folosi energia și simbolurile Reiki mai ales în autotratament.

Cei care au folosit diferite practici de meditație, fiind inițiați și în Reiki, au putut lesne constata că meditația Reiki le permite un acces mult mai ușor și rapid către propriul subconștient, ceea ce poate duce la clarificarea unor lucruri obscure până atunci sau la găsirea soluției unei probleme importante. De asemenea, meditațiile Reiki pot schimba treptat atitudinea individului față de diferite probleme ale vieții, ajungându-se la o atitudine

optimistă, pozitivă, ce va atrage, la rândul ei, oportunităţi pentru dezvoltarea spirituală, socială şi chiar materială. Practicând meditaţia Reiki, veţi constata că veţi întâlni anumiţi oameni chiar când aveţi nevoie de ei, anumite cărţi vă vor apărea în faţă chiar când doriţi să citiţi ceea ce conţin ele şi încă alte multe coincidenţe fericite. Atitudinile negative generează destule probleme prin atragerea unor situaţii nefavorabile, ceea ce creează multe necazuri în viaţă.

Practicând meditaţia Reiki se poate ajunge la un adânc sentiment de fericire, de care mulţi oameni sunt lipsiţi în mod obişnuit. Totodată vor fi conturate şi vor apărea mai clar scopurile pe care le urmărim în viaţă, în acelaşi timp cu creşterea potenţialului de acţiune pentru realizarea lor.

Voi da în continuare câteva exemple de meditaţii Reiki folosite în cadrul cursurilor.

Prima meditaţie, denumită „Meditaţia de dimineaţă", se desfăşoară cam aşa:

Pe un fond muzical potrivit, de exemplu „The Mystic Sea" – interpret John S. John – maestrul conduce meditaţia transmiţându-le studenţilor următoarele indicaţii:

*Vreau ca tu să stai confortabil în scaunul tău, să simți scaunul sub tine, așează-te bine pe scaun, simte podeaua sub tălpile tale, respiră de câteva ori adânc și simte cum te relaxezi... te relaxezi... te relaxezi...*

*Acum eu vreau ca tu să devii conștient de respirația ta... Respiră de câteva ori adânc și devino conștient că această respirație te menține în viață din momentul nașterii până la moarte (până când vei face tranziția). Fiecare minut al fiecărei ore, al fiecărei zile, această respirație nu te părăsește. Relaxează-te și fii conștient că ești în siguranță, într-un loc confortabil, înconjurat de lumină albă.*

*Acum eu vreau să-ți focalizez atenția pe transformarea ta într-un maestru (profesor) Reiki și tot ce înseamnă aceasta pentru tine. De ce ai decis să faci acest pas în viața ta în acest timp. Cuvântul maestru spune altora că tu controlezi orice situație tot timpul, tu ai atins acest nivel la care alții vin spre tine și așteaptă ajutor, cunoscând că tu ești maestru și că le poți oferi asistență.*

*Comportamentul tău va fi acum supravegheat, speranțe reale vin cu titlul de maestru, și tu vei fi acum conștient de acestea mai mult decât oricând înainte.*

*Titlul de maestru, ca și respirația ta, vor rămâne cu tine pentru tot restul vieții. Ele vor lucra mână în mână și tu vei fi permanent conștient că mergi pe drumul maeștrilor și faci treaba lor.*

Tot în cadrul cursurilor avansate de Reiki se va desfăşura şi următoarea meditaţie, care are rolul de a pregăti cursanţii pentru acordajele profesorilor şi care poartă numele de „Meditaţia maeştrilor". Pentru aceasta se va folosi un fond muzical adecvat (muzică pentru meditaţie).

*Stai confortabil... Fixează-ţi privirea înainte cu ochii deschişi... Acum, cînd te voi atinge în creştetul capului vei închide ochii... Inspiră adânc... Reţine aerul... Expiră încet şi complet... Acum... concentrează-ţi atenţia pe muşchii oculari... Relaxează-ţi toţi muşchii ochilor tăi... Relaxează-i complet... Relaxează-i atât de mult... încât la un moment dat... atunci când îţi voi cere, şi nu înainte... ei nu vor dori să lucreze... Relaxează-i...*

*Acum, când tu eşti sigur că sunt relaxaţi... Inspiră adânc... Reţine aerul... Expiră lent şi uşor... Şi lasă acest minunat sentiment de relaxare a muşchilor oculari să coboare încet... şi să ajungă la degetele picioarelor... Relaxează-te complet... Din acest moment... orice zgomot exterior îţi va mări atenţia la vocea mea... Relaxează-ţi acum fiecare porţiune a corpului... degetele picioarelor... muşchii tălpilor... ai picioarelor... îi simţi cum se relaxează de jos în sus... picioarele sunt relaxate... relaxează-ţi muşchii abdominali... muşchii stomacului... muşchii toracelui... muşchii spatelui... Relaxează-te, dar nu adormi... Te-ai detaşat de tot, dar mă auzi foarte clar... Relaxează-ţi muşchii gâtului şi ai umerilor... şi ai braţelor... şi ai degetelor... Relaxează-ţi muşchii maxilarului... ai limbii... şi toţi muşchii feţei... Tu eşti acum foarte relaxat... foarte adânc relaxat.... relaxat fizic. Vom face şi relaxarea mentală...*

*Pentru relaxarea mentală voi număra încet, descrescător, de la 100 la 95... Voi număra pentru tine... Cu fiecare număr vei simţi mintea ta relaxându-se din ce în ce mai mult...100... 99... 98... 97... 96... 95... Este aşa plăcut şi liniştitor să fii profund relaxat fără să pierzi contactul cu realitatea... acordează-te complet la ceea ce spun eu... permiţând zgomotului să-ţi crească atenţia... şi relaxarea... Repetaţi mental următoarea afirmaţie: PUTEREA MINŢII UMANE ESTE NELIMITATĂ...* (se repetă de 7 ori)...

*Este timpul acum să creştem nivelul nostru vibraţional... cu sentimentul iubirii... şi al gândurilor bune... şi poţi realiza aceasta înconjurându-te cu o minunată lumină albă protectoare... Această lumină albă reprezintă ADEVĂRUL... INDULGENŢA... conceptul ideii de DUMNEZEU... şi tot ceea ce este bun... Imaginează-ţi acum această lumină albă curgând spre inima ta... permite-i să pătrundă în inima ta... las-o să crească în intensitate... simte-i căldura... puritatea... Permite-i să se extindă... şi să te înconjoare complet... creând în jurul tău un spaţiu de lumină albă... pură... vibrantă... Această lumină albă reprezintă forţa supremă... Dumnezeu... Tu poţi să o vezi... sau*

*să o simți... și tot ceea ce trebuie să faci este să-ți imaginezi că este aici... și va fi totdeauna cu tine... tu ești acum înconjurat cu o lumină albă protectoare... așa încât... subconștientul tău... trebuie numai să se deschidă sugestiilor că este plin de fericire și îți este binefăcător... Scufundă-te în lumina albă... ia aminte... că tu... ești lumină... Tu nu ești corpul tău... Tu aparții luminii... Tu ești un spirit pur... un copil iubit al lui Dumnezeu... în afara timpului... în afara spațiului... simți lumina ta extinzându-se în toate direcțiile... Extinde-ți lumina la infinit... Tu ești lumină pură... iubire pură... compasiune pură... indulgență pură... tu ești în afara realității imaginabile... înotând în minunatul spațiu infinit... lumină pură... tu ești una cu universul... UNA CU UNIVERSUL...*

Dacă cineva se va simți deranjat de afirmațiile cuprinse în această meditație, trebuie să se oprească aici, nivelul său spiritual nepermițându-i să meargă mai departe. După un timp, când se va simți pregătit, va putea continua pe această cale. Nu trebuie să ne așteptăm ca drumul maeștrilor să fie ușor pentru toți.

În cadrul cursurilor avansate de Reiki, unii maeștrii americani au introdus și o meditație Reiki în mișcare, afirmând că aceasta integrează mult mai bine energia Reiki în corpul psihic, creează legături puternice cu Pământul și vindecă chakrele inferioare, te ajută să-ți regăsești puterea și claritatea minții.

## Meditația în mișcare

1. Se stă comod, în picioare, cu spatele drept și tălpile depărtate la nivelul umerilor. Se trasează în fiecare palmă simbolurile Reiki cunoscute.
2. Se aduc palmele în dreptul chakrei inimii, cam la 15 cm de ea, ținându-le față în față, la o distanță de 20-25 cm. Gândiți-vă la Reiki și simțiți cum energia Reiki se dezvoltă între palmele dumneavoastră. Puteți simți vibrațiile acestei energii în palme și în jurul lor; unii chiar pot vedea această energie.
3. Mai meditați asupra Reiki-ului câteva minute și, apoi, cu o mișcare lentă ridicați brațele în sus, deasupra capului. La fel de lent, răsuciți palmele spre exterior. Apoi, descriind un arc de cerc, coborâți brațele în jos și, continuând la fel de lent, readuceți palmele în poziția inițială, în dreptul chakrei inimii.
4. În continuare îndreptați-vă atenția asupra respirației. Respirați adânc și la expirație coborâți brațele cu palmele îndreptate spre

pământ, până ajung în poziţie verticală, cu degetele îndreptate în jos. Imaginaţi-vă că trimiteţi energie, prin picioare, Pământului, din ce în ce mai mult, din ce în ce mai adânc.

5. Repetaţi etapele 1-4 de câteva ori, pentru a simţi cât mai bine ce se întâmplă. Este un exerciţiu fizic uşor, ce se execută lent, cu o respiraţie normală pe parcursul celor trei etape, şi mai adâncă şi lentă pe parcursul celei de a patra.
6. Acum repetaţi etapele 1-4, cântând numele simbolurilor Reiki, în timp ce braţele se mişcă. Puteţi cânta foarte încet sau mental, pentru a nu fi auzit de alţii. Melodia nu trebuie să vă preocupe, ea va veni de la sine, aşa cum o veţi simţi.
7. Repetaţi întreaga procedură de trei ori.
8. Repetaţi iar, pronunţând, în final, de trei ori: *Îmi afirm prezenţa divină pe Pământ.*
9. Repetaţi de trei ori punctul 8.
10. Repetaţi de trei ori întreaga procedură, schimbând afirmaţia de la punctul 8 cu următoarea: *Îmi îndeplinesc scopul meu divin pe Pământ.*

Acesta este un exerciţiu care poate fi repetat ori de câte ori doriţi. El este energizant şi restabileşte legătura cu Pământul. Se recomandă practicare lui dimineaţa, dar, de fapt, fiecare va simţi când are nevoie, înainte de un efort fizic sau intelectual, într-un impas energetic sau de altă natură. Această meditaţie în mişcare se practică individual, fără a fi condus de cineva, pentru că fiecare are propriul său ritm. Chiar dacă vi se pare complicat, după un timp de practică, vi se va părea foarte simplu. Chiar este foarte simplu şi nu are contraindicaţii. Este un exerciţiu util atunci când nu vă mai recunoaşteţi ideile, când aveţi nevoie de realism.

# 15. CEREMONIA APEI

*Să uităm de trecerea timpului, să uităm disputa de idei. Să ne raportăm la infinit și să ne plasăm în această perspectivă.*

**– Chuang Tse –**

„Ceremonia apei" aparține Reiki-ului tradițional și se practică în cadrul procesului de inițiere a maeștrilor. Este o ceremonie de origine japoneză, semnificând renașterea spiritului în materie (reîncarnarea) și deschiderea accesului energiei universale în corpul uman.

Pentru această ceremonie se folosește apă de izvor sau apă minerală amestecată cu suc de lămâie proaspăt (o jumătate de lămâie pentru un pahar de 200 ml apă), la temperatura ambiantă.

Fiecare cursant are un pahar cu acest amestec și îl ține între palme, în dreptul plexului solar. Fiecare face o respirație profundă, apoi inspiră și reține aerul. Se închid ochii vizualizând în fața lor, deasupra paharului, o lumină albastră foarte intensă și apoi se suflă *Focul dragonului* deasupra paharului.

Se vizualizează lumina albastră condensându-se și transformându-se într-o ceață albastră care intră în pahar. După aceasta, fiecare cursant, la comandă, pasează paharul propriu cursantului din dreapta sa. Se repetă procedura descrisă mai sus de trei ori, după care fiecare cursant ține paharul în mâna stângă, iar cu mâna dreaptă trasează în aer, deasupra paharului, orizontal, simbolul *Cho Ku Rei,* declarând cu voce tare: *Eu te exorcizez, Spirit al Apei, să primești divina binecuvântare a focului. Așa că eu voi bea această apă și voi primi divina binecuvântare a focului. Eu declar acest adevăr și, în numele Sfântului Spirit, așa va fi!*

Apoi, fiecare cursant va trasa simbolul *Cho Ku Rei* vertical în aer, deasupra paharului, şi va bea apa.

Această ceremonie se execută numai după ce cursanţii au primit acordajele maeştrilor. Este, dacă vreţi, prima acţiune a unui nou maestru Reiki. Ea are o semnificaţie deosebită prin aceea că realizează un salt imens în conştiinţa cursantului, relevându-i puterea sa şi capacitatea pe care a dobândit-o prin iniţierea ca maestru Reiki.

Pentru a executa această ceremonie trebuie să fie cel puţin doi cursanţi, numărul maxim nefiind limitat. Declaraţia va fi făcută de fiecare pe rând. După ce se bea apa, se strâng paharele şi se scot din încăperea respectivă. Ceremonia se desfăşoară într-o încăpere în care sunt aprinse lumânări ornamentale, chiar dacă există şi lumină naturală, pe fondul muzical al muzicii pentru acordaje Reiki, în prezenţa simbolului *Johre* care va fi afişat în faţa studenţilor, în caligrafia originală.

După „ceremonia apei", se ia o scurtă pauză înainte de a se trece la continuarea programului.

# 16. Gradul de maestru Reiki



*Să-ți trăiești soarta. Asta e un lucru relativ ușor de trăit. Dar dac-ar fi să ne trăim opera, ce ne-am face?*

**– Nichita Stănescu –**

Mulți oameni sunt atrași de practica Reiki datorită calităților acestei metode, care începe cu vindecarea suferințelor proprii și ale altora, continuă cu îmbunătățirea relațiilor sociale, cu dezvoltarea spirituală printr-o largă deschidere energetică spre multiple orizonturi ale cunoașterii, cu trezirea unor sensibilități latente ce conferă valori noi personalității proprii și dezvoltarea unor abilități în folosirea unor simboluri sacre, fiind încununată cu cea mai minunată, armonioasă și subtilă transformare a sinelui, în beneficiul propriu, dar mai ales al celorlalți.

Un maestru Reiki nu trăiește izolat într-un vârf de munte, nu este un pustnic într-o peșteră, ci trăiește printre oameni, acționând permanent spre binele lor superior – chiar dacă ei nu-l cunosc – fără să-i judece, fără să aprecieze ce este bine și ce nu, fără să încerce să convingă pe cineva să practice Reiki. Unii oameni îl simt, îl apreciază și caută să fie în apropierea lui, să-i urmeze calea, simțind mai curând sufletește decât rațional, intuind binefacerile drumului deschis de Reiki. Rolul maestrului este să-i îndrume pe aceștia să-și găsească propria cale, propriul itinerar, folosind multiplele posibilități oferite de Reiki.

Maestrul Reiki este deținătorul puterii de a deschide oamenilor accesul spre sursa de energie universală, spre cunoașterea și folosirea simbolurilor,

fiind, în același timp, investit cu capacitatea de a transmite aceste calități și altora, până la a fi egali cu el însuși, până la a deveni și ei maeștri.

Maestrul Reiki nu este un guru. El nu încearcă să convertească și să transforme discipolii după modelul său. El dă posibilitatea fiecăruia ca, mergând pe același drum cu al său, să descopere și să adapteze valorile descoperite la propria sa individualitate, astfel încât cei mai buni dintre ei, atunci când vor ajunge maeștri, să aibă personalități distincte, nu să fie oglinda maestrului.

Marea forță a Reiki-ului tradițional constă în diversitatea de metode, toate eficiente, de abordare a unei anumite situații. Fiecare maestru are capacitatea să creeze noi metode și să adapteze permanent metode și proceduri Reiki mai vechi, în beneficiul oamenilor. Fiecare maestru merge pe drumul său, bazându-se pe propriile calități.

Din punct de vedere al calităților energetice (care contează în Reiki), oamenii diferă foarte mult între ei. De aceea, există posibilitatea ca maeștrii Reiki să difere foarte mult între ei. Pentru a deveni maestru Reiki, după ce a parcurs toate etapele până la acest nivel – practicând și acumulând experiență, ținând cursuri de gradul I și II pentru a avea discipoli (pentru că un maestru trebuie întotdeauna să aibă discipoli) – aspirantul trebuie să mediteze asupra drumului parcurs, să evalueze rezultatele obținute și să se hotărască asupra momentului cel mai potrivit pentru a participa la cursul de maestru.

În cadrul cursului de maestru el va participa la o meditație condusă de maestrul său, urmând să primească apoi cunoștințele necesare despre simbolurile maeștrilor și acordajele pentru folosirea lor. Va participa și la o ceremonie tradițională a Reiki-ului („Ceremonia apei"), care-l va face conștient de puterea cu care a fost investit și de capacitatea sa de a face lucruri deosebite, inaccesibile oamenilor obișnuiți.

Va fi investit, astfel, cu puterea de a se acorda singur și de a putea folosi în viitor orice simbol, tradițional sau nu, pentru că Reiki-ul este în continuă expansiune și dezvoltare. Dacă un profesor Reiki activează pentru răspândirea Reiki-ului, un maestru acționează, în principal, pentru dezvoltarea Reiki-ului, relevarea și experimentarea unor noi metode de lucru, a unor noi posibilități de utilizare a lui, adaptate permanent la toate transformările umane și sociale.

Un maestru Reiki nu va renunța să țină cursuri de gradul I sau II (în limita timpului disponibil), dar va trebui să-și conducă discipolii mai ales pe treptele superioare ale Reiki-ului, cele de profesor și de maestru.

Inițial, Reiki-ul tradițional nu accepta ca un maestru Reiki să se ocupe de altceva în afara Reiki-ului. Dar, în prezent, din motive practice, se acceptă ca un maestru Reiki să practice și alte activități, putând face chiar și afaceri sau să fie angajat la o firmă oarecare. Chiar dacă nu are o funcție de conducere, el va avea capacitatea de a se impune și va fi acceptat astfel, datorită calităților profesionale ce le va dovedi. Calea Reiki-ului dezvoltă plenar personalitatea individuală, ceea ce duce la realizări deosebite în orice domeniu de activitate. Ea deschide oportunități și creează posibilitatea dezvoltării și expansiunii potențialului energetic individual, ceea ce duce nu numai la o reușită profesională deosebită, dar și la dezvoltarea și expansiunea potențialului energetic al întregii planete, la dezvoltarea calităților umane cele mai deosebite, cele mai armonizate cu mediul înconjurător, cele mai bine integrate social. Creșterea numărului de maeștri Reiki este, astfel, binefăcătoare pentru toți oamenii, chiar și pentru aceia care nu au auzit de Reiki niciodată.

După cum am văzut în istoria Reiki-ului tradițional, un rol deosebit în răspândirea lui l-a avut doamna Hawayo Takata, care l-a învățat în Japonia, în 1935. După spusele ei, un maestru Reiki este cineva care a primit acordajele maeștrilor, simbolurile maeștrilor, înțelege cum să facă toate acordajele și a ținut cel puțin câte un curs de gradul I și II unde a executat cu succes acordajele respective asupra unor alte persoane. Este considerată suficientă și efectuarea acordajelor asupra unor rude sau prieteni pentru a dobândi calificarea reală de maestru.

În speranța că, într-un timp relativ scurt, vor fi și în România mai mulți maeștri, va trebui poate să optați cui să vă adresați pentru a practica Reiki. Fiecare maestru are libertatea de a organiza cursurile cum dorește. Aceasta este o practică mondială care va fi respectată și în România. De aceea, e foarte posibil să apară diferențe, de la maestru la maestru, mai ales după gradul II, când urmează pregătirea maeștrilor.

Oricum, înainte de a alege un maestru e bine să vă informați și să alegeți în cunoștință de cauză. În practica internațională a fost lansat un set de întrebări recomandate a fi adresate maeștrilor înainte de a începe cursurile. Le voi prezenta, în continuare, pentru uzul celor interesați:

1. Acest curs mă va iniția sau mă va conduce pe linia Usui? Cereți să vi se explice linia respectivă.
2. Care este durata cursului? Câte ore pe zi? Cât timp se predă și cât timp de practică este inclus în program? Câte simboluri voi învăța?
3. Cât timp va trebui să aștept între gradele Reiki?

4. Ce trebuie să aştept de la un acordaj?
5. Cât voi plăti pentru curs şi de ce diferă această taxă de aceea a altor maeştri?
6. Mai există practicanţi Reiki în oraşul meu? Pot să iau legătura cu ei? Voi fi sprijinit să organizez un grup Reiki în oraşul meu?
7. Ce sprijin pot primi după terminarea cursului?

Fiţi atenţi la ce simţiţi după ce primiţi răspunsurile. Sunt ele pe potriva dorinţelor dumneavoastră, astfel încât să vă atragă, să vă crească puterea şi starea de bine? Ascultaţi-vă intuiţia, care vă va ghida spre maestrul cu care sunteţi cel mai compatibil.

Puteţi apela, dacă doriţi, la mai mulţi maeştri, învăţând de la toţi şi cunoscând astfel mai multe lucruri. Situaţiile cu care ne întâlnim în viaţă sunt foarte variate şi nu putem şti *a priori* ce metodă vom folosi într-un anumit moment. Cunoscând mai multe lucruri, vom avea de unde alege. Cu toate acestea, experienţa proprie este hotărâtoare. Orice învăţătură trebuie experimentată înainte de a o pune în practică. Nu judecaţi nimic înainte de a experimenta dumneavoastră înşivă şi, apoi, raportaţi-vă rezultatele la persoana dumneavoastră. Dacă nu v-a reuşit ceva, nu înseamnă că acelaşi experiment nu poate reuşi altcuiva. Învăţând, experimentând şi practicând, veţi reuşi să realizaţi foarte multe lucruri importante pentru viaţa dumneavoastră, pentru evoluţia dumneavoastră, deschizându-vă permanent noi perspective pe drumul spre iluminare.

# 17. Karuna Reiki

*Karuna Reiki s-a dovedit a fi la fel de benefică, dar pe altă cale și la alte niveluri.*
**– Laura Ellen Gifford –**

*Karuna* este un cuvânt sanscrit care apare în hinduism, budism și zen și indică orice acțiune care are scopul să diminueze suferințele altora. Este greu de tradus, dar ar putea însemna „compasiune activă". Înțelepții care au experimentat iluminarea au ajuns la concluzia că „noi toți formăm o singură entitate". Deci ajutând pe alții, ne ajutăm pe noi înșine.

*Karuna* reprezintă motivația de înaltă calitate a tuturor ființelor iluminate care lucrează pentru lichidarea suferinței pe Pământ. Aceste ființe ne trimit în mod continuu o cantitate nelimitată de energie pentru a ne vindeca și ghida, dar, din păcate, noi nu suntem toți receptivi la ea. Cei care descoperă *Karuna* în ei înșiși își dezvoltă nu numai capacitățile vindecătoare, dar devin mai deschiși către *Karuna* și către energia trimisă de toate ființele iluminate, fie că ele sunt prezente fizic în această viață, fie că există numai în plan spiritual.

**Karuna Reiki** se bazează pe Reiki-ul tradițional, dar nu este de fapt Reiki. Este o metodă dezvoltată ca o extensie a Reiki-ului tradițional, relevată de *The Center for Reiki Training* din S.U.A., la începutul anului 1995, înregistrată și protejată din punct de vedere comercial. Inițial Karuna Reiki a fost destinată perfecționării maeștrilor Reiki, ulterior dezvoltându-se ca o tehnică distinctă, accesibilă oricărui practicant de Reiki și chiar neinițiaților.

Este o tehnică aparte, împărțită pe patru niveluri, două de practician și două de maestru. La nivelurile de practician se cunosc câte patru simboluri

și se primesc acordajele pentru folosirea lor, în timp ce nivelurile de maestru se concentrează asupra acordajelor ce se fac la cursurile de practician și asupra unui acordaj al maeștrilor.

Simbolurile folosite pentru primul nivel, Karuna I, au următoarele aplicații:

Primul simbol acționează asupra vieții anterioare, îmbunătățind și ușurând karma.

Al doilea simbol folosește la distrugerea modelelor negative pe care omul le utilizează inconștient pentru a se izola de adevăr, putând curăța și deschide canale spre conștiința înaltă, superioară.

Al treilea simbol restabilește echilibrul esențial interior, ce are drept componente dragostea, adevărul, frumusețea și armonia.

Al patrulea simbol deschide chakrele inferioare, restabilind legătura cu Pământul. El echilibrează, de asemenea, și chakrele superioare cu energiile terestre.

Simbolurile folosite în Karuna II sunt mult mai puternice, având vibrații foarte înalte. Ele permit conectarea directă la subconștientul propriu, fapt care va permite și intuirea scopurilor utilizării lor. În total, Karuna are 12 simboluri, care deocamdată nu sunt accesibile decât celor ce urmează cursurile respective.

Din această prezentare se vede clar că metoda Karuna Reiki este inspirată din Reiki, și numai timpul va decide valoarea ei, iar rezultatele practice vor face ca ea să se extindă sau să dispară. Am făcut această prezentare pentru a nu fi confundată cu Reiki-ul tradițional.

William Lee Rand, cel care afirmă că a descoperit prin revelație, cu ajutorul unor persoane clarvăzătoare, Karuna Reiki, afirmă ferm că această tehnică nu se substituie Reiki-ului tradițional și nici altei ramuri Reiki, ci este o tehnică adițională ce poate fi folosită pentru a vindeca.

Nimic nu e prea mult pentru a face bine oamenilor. De aceea, orice extindere a practicilor benefice nu trebuie să fie apreciată decât favorabil. Informațiile mi-au fost transmise de către maeștrii americani și reprezintă punctul lor de vedere. Fără îndoială că rezultatele practice care vor fi obținute prin această tehnică vor clarifica lucrurile, evidențiind valoarea ei.

# 18. Întrebări despre Reiki

*Inteligența nu poate fi exclusă din miracol.*
**– Nichita Stănescu –**

Multă lume, citind sau auzind despre Reiki, își pune o mulțime de întrebări. Am selectat cele mai frecvente dintre întrebările ce mi-au fost adresate și voi răspunde scurt la ele, pentru a fi mai clar. Chiar dacă răspunsurile pot fi deduse din această carte, sunt sigur că unii cititori vor aprecia și aceste răspunsuri la întrebări.

– *Este Reiki-ul o filosofie?*

Oricât ar părea de surprinzător, răspunsul este negativ. Reiki nu este o filosofie, nu are o filosofie proprie, nu se bazează pe nici o filosofie și aceste lucruri îl fac să fie compatibil cu orice filosofie. Filosofiile sunt contradictorii, iar progresul în filosofie se bazează tocmai pe disputa dintre curentele filosofice. Reiki-ul acționează cu totul altfel, el nu se opune nimănui, nici măcar energiilor malefice, pe care nu le alungă, ci le integrează într-o energie universală benefică, transformându-le parametrii și caracterul. În aceasta constă marea forță a Reiki-ului. El nu distruge nimic, el transformă tot ce cuprinde.

– *Dacă Reiki-ul este atât de bun, cum de nu sunt și oamenii mai buni?*

Oamenii care practică Reiki-ul sunt mai buni. Reiki-ul, fiind o tehnică redescoperită relativ recent, are încă puțini practicanți pe plan mondial, deși numărul lor crește continuu. Un factor important în expansiunea Reiki-ului îl constituie maeștrii; de numărul lor depinde în mod direct numărul practicanților de Reiki. Până în 1980 taxa pentru gradul de

maestru era de 10.000 $, ceea ce a limitat mult numărul acestora. Erau atunci numai câteva zeci de maeştri în întreaga lume. Astăzi sunt câteva mii. Majoritatea se găsesc în S.U.A. şi nu este întâmplător că S.U.A. guvernează, de fapt, întreaga lume. Pe măsură ce numărul practicanţilor de Reiki va creşte, lumea se va transforma, va deveni mai bună, şi toţi oamenii, indiferent că practică sau nu Reiki, vor beneficia de aceasta.

– *Influenţează Reiki-ul viaţa de familie?*

Fără îndoială că da. Orice practicant de Reiki, indiferent de gradul de dezvoltare spirituală atins, radiază în jurul său o energie de calitate care-i cuprinde pe toţi membrii familiei şi îi influenţează în bine.

E posibil ca, la început, anumite persoane din familie să nu se simtă bine, în caz că se află sub influenţa unor forţe sau energii malefice, dar în scurt timp lucrurile se pot schimba.

În astfel de situaţii, practicantul de Reiki trebuie să acţioneze cu energie asupra persoanei în cauză, accelerând procesele care au loc la diferite niveluri energetice, pentru a obţine armonia care constituie scopul final.

În situaţia în care amândoi membrii unui cuplu sunt practicanţi de Reiki, între ei se va dezvolta o relaţie armonioasă, deosebit de puternică, iar dacă unul dintre ei transmite energie altcuiva, se poate conecta la partenerul său, crescându-şi mult propriile capacităţi energetice. De asemenea, copiii lor pot beneficia de un echilibru energetic deosebit de stabil şi de o armonie energetică ce-i va face să fie, la rândul, lor armonios dezvoltaţi şi în rezonanţă cu părinţii lor.

Reiki acţionează pentru binele superior al fiecărui individ, pentru armonizarea sa cu cei din jurul său şi cu mediul în care trăieşte. Acest deziderat se realizează prin transformările care au loc în fiecare persoană sau fiinţă care se apropie de un practicant de Reiki. Practicând Reiki, veţi constata în scurt timp că şi plantele din apartament au devenit mai frumoase, mai armonios dezvoltate, chiar dacă nu le-aţi acordat o atenţie specială. Este suficient ca dumneavoastră să practicaţi Reiki pentru ca şi viaţa celor din jurul dumneavoastră să se schimbe în bine, spre binele lor propriu şi spre binele comun.

– *Sursa de energie universală este Dumnezeu?*

Nu. Chiar cei mai credincioşi oameni, care cred că totul vine de la Dumnezeu, trebuie să ştie că energia universală nu vine direct de la Dumnezeu, ci de la o sursă creată de Dumnezeu. Prin folosirea sim-

bolurilor din Reiki, se accesează sursa, comandându-i-se acesteia transmiterea energiei într-un loc anume, cu un scop precis. Nu i se poate comanda lui Dumnezeu, deci nici sursa de energie nu este Dumnezeu.

– *Este Reiki-ul o tehnică de manipulare?*

De obicei tehnicile de manipulare sunt utilizate pentru a determina un om sau mase de oameni să facă sau să nu facă ceva anume, în interesul cuiva.

În Reiki se lucrează cu energie universală în stare pură, neinformată, şi scopul transmisiei energetice este spre binele celui care o primeşte. Reiki-ul poate determina schimbări de comportament sau de atitudine, dar acestea pot fi doar anticipate intuitiv şi nu pot folosi interesului nimănui, exceptându-l pe cel care recepţionează energia.

Reiki-ul îi conduce pe oameni să-şi realizeze adevăratele interese, strict individuale, indiferent dacă ei le cunosc sau nu.

– *Iniţierea în Reiki este un ritual?*

Nu. Este o ceremonie tradiţională ce urmăreşte acordarea iniţiatului la frecvenţele de lucru ale energiei universale. Nu se fac invocaţii şi nu se rostesc formule magice. Iniţiatul nu are nimic de făcut decât să stea liniştit şi, eventual, să perceapă anumite senzaţii. Nu se induce o stare de transă şi nu i se alterează cu nimic starea psihică. Iniţierea în Reiki nu are nimic comun cu magia şi dacă anumite lucruri sunt secrete, aceasta este pentru a nu atrage atenţia oamenilor asupra unor lucruri pe care nu le pot înţelege, dar care-i pot perturba.

– *Când mă simt rău şi îmi aplic simbolul* Cho Ku Rei *mie însumi, constat, uneori, că nu are efect imediat. Ce se întâmplă?*

Simbolul *Cho Ku Rei* aplicat asupra noastră acţionează în primul rând ca o protecţie. Dacă starea noastră de rău se datorează influenţei altei persoane, efectul este imediat, dacă este cauzată de altceva, efectul este mai lent. Acţiunea energetică a altei persoane nu înseamnă neapărat o vrajă, ci mai curând că am stat lângă cineva care suferă şi s-a produs un transfer energetic (de obicei în dublu sens). Dacă aplicând simbolul nu se constată o îmbunătăţire rapidă a situaţiei, este necesar un autotratament (integral sau parţial).

– *Iisus a folosit Reiki pentru vindecările sale?*

Mikao Usui şi-a început cercetările căutând metoda de vindecare folosită de Iisus şi a descoperit Reiki-ul. El era convins că aceasta este

metoda folosită de Iisus. Noi nu suntem tot atât de siguri, putem însă observa anumite similitudini. De exemplu, Iisus a transmis puterea sa celor doisprezece discipoli ai săi, pentru ca aceştia să poată alunga demoni şi să poată vindeca boli (Luca 9:1-2). Nu se precizează cum a făcut acest lucru, dar am putea spune că transmiterea puterii discipolilor seamănă cu iniţierea în Reiki.

Tot în ce priveşte vindecările, citându-l pe Sf. Evanghelist Marcu, Iisus nu făcea nici un miracol, doar aplica mâinile pe câţiva oameni bolnavi care se vindecau. „Şi nu i-a fost cu putinţă să înfăptuiască acolo nici o minune; a îndreptat doar câţiva necredincioşi, punându-şi mâinile asupra lor." (Marcu 6, 5-6) El a fost uimit de lipsa lor de credinţă. Iisus vindeca şi oameni necredincioşi, la fel ca în Reiki, unde nu contează credinţa pacientului.

Faptul că Iisus deţinea tehnici secrete pe care nu le transmitea decât celor cărora le dăduse puteri vindecătoare apare tot în Biblie (Matei 13, 10-11 şi Marcu 4, 10-12; 4, 34). Tehnicile secrete constituie şi ele o parte importantă a Reiki-ului. Dar Biblia nu menţionează dacă Iisus s-a născut cu aceste abilităţi sau le-a dobândit mai târziu. Se trece sub tăcere perioada din viaţa lui Iisus cuprinsă între 12 ani şi 30 de ani. Cercetări occidentale, pe baza cărora s-au scris câteva cărţi, lansează ideea că, între 12 şi 30 de ani, Iisus a călătorit în India, Tibet şi China, învăţând tehnici secrete orientale. Dacă este aşa, atunci este posibil să fi cunoscut şi o formă străveche a Reiki-ului. Să ne reamintim cuvintele sale: „Adevărat vă spun vouă, oricine crede în mine poate face aceleaşi miracole pe care le-am făcut eu, şi încă lucruri mai mari decât acestea puteţi face." (Ioan 14; 12)

– *Poate asigura Reiki-ul succesul în viaţă?*

Fiecare persoană are dreptul să realizeze ceva în viaţă care s-o împlinească, să o facă să se simtă fericită, cât mai mult timp. Acest drept, care este, în acelaşi timp, şi o necesitate, constituie o motivaţie puternică pentru ca oamenii să depună mari eforturi în vederea realizării lui. De multe ori, aceste eforturi sunt influenţate de alţi oameni. Din copilărie, părinţii ne sugerează că reuşita în viaţă înseamnă să ai un serviciu bun, să conduci o maşină bună, să ai o casă bună într-un cartier bun, să ai haine bune şi prieteni buni etc. Urmărind aceste scopuri, poate le realizăm, şi atunci constatăm că ele nu aduc fericirea. Ne fac să arătăm mai bine în ochii altora, dar noi înşine, deşi suntem

mulțumiți de realizările noastre, ne dăm seama, la un moment dat, că acestea nu ne satisfac. Ele nu ne dau ceea ce avem nevoie de fapt. Chiar dacă ne asigură un trai confortabil din punct de vedere fizic, totuși suntem nemulțumiți, uneori fără să știm precis de ce. Noi am pierdut din vedere eul nostru interior, necesitățile sale, care poate sunt diferite de scopurile realizate deja. Va trebui să facem o introspecție, o cercetare profundă a subconștientului propriu. Fără îndoială, acest lucru este greu de făcut și nu este la îndemâna oricui. Se poate face meditație sau o autohipnoză, dar acestea necesită o practică îndelungată până să obținem rezultatele dorite.

Cel mai simplu este să practicăm Reiki, care, prin conexiunile energetice pe care le dezvoltă între planurile noastre energetice, ne pune foarte bine în legătură cu eul nostru interior, și toate acțiunile noastre vor fi dirijate spre satisfacerea necesităților acestuia, fără ca noi să ne dăm seama și fără ca noi să urmărim în mod special acest lucru. Noi trebuie să dorim să ni se întâmple ceea ce este mai bun și potrivit pentru noi în viață și așa va fi. Reiki-ul ne poate conduce spre o viață plină de pace, armonie și succes.

Nu contează ce ați făcut până acum, dar dacă v-ați depărtat de calea dreaptă, Reiki-ul vă poate readuce la ea. Calea dreaptă nu este o dogmă sau o cale rigidă, aceeași pentru toți, ea este strict personală, este calea dezvoltării spirituale individuale. Aceasta este natura minunată a Reiki-ului. El conține toate calitățile necesare pentru a promova dezvoltarea personală, fiind și un ghid pe calea dezvoltării spirituale.

# 19. Mesaje de la maeștri

*Astfel trebuie să vezi această lume ce trece repede:*
*O stea în zori, o bulă de aer într-un șuvoi,*
*Sclipirea unui fulger într-un nor de vară,*
*Lumina tremurândă a unei lămpi, o fantomă, un vis.*
**– Prajnaparamita Sutra –**

Când am început să scriu această carte am dorit să prezint cititorilor și alte păreri avizate despre Reiki, nu numai părerile proprii și, de aceea, am lansat prin Internet o invitație maeștrilor americani și celor japonezi să-mi scrie în legătură cu Reiki ce cred ei că este semnificativ, ce este mai important și ar trebui cunoscut de cititori. Unii au răspuns, alții nu. Redau mai jos gândurile conținute în trei dintre cele mai frumoase mesaje primite:

**Melissa Smith – *Reiki Alliance*, S.U.A.**

*Eu consider că energia universală este esența Universului. Ea este totdeauna prezentă în orice și oricine. Dr. Usui a fost capabil să-și deschidă canalul pentru această energie și s-o transmită altora. Același lucru a fost făcut, pe altă cale, de Iisus și Buddha. Ceea ce noi numim Reiki este, de fapt, „Sistemul Usui de vindecări Reiki“* – Usui Shiki Ryoho *(„calea sau sistemul de vindecare prezentat de Usui“). Sistemul lui este minunat și funcționează. Mie nimic altceva nu îmi este necesar, pentru că îmi oferă tot ce am nevoie și nu mai doresc nimic în plus.*

**Laura Ellen Gifford – *Center for Reiki Training*, S.U.A.**

*După 8 ani de experimentare zilnică a Reiki-ului, eu simt că la inițierea în Reiki am mai primit și altceva odată cu energia Reiki; pentru noi, cel mai mare profesor este energia Reiki însăși. Experiența Reiki ne învață mai mult decât poate face orice altă persoană. Este munca noastră, să ne-o oferim nouă înșine în stare pură, să deschidem canalele pentru ca energia să curgă prin noi, întrebându-ne ego-ul, dând raționamentele la o parte. Lasă Reiki să curgă, află și adeverește că vindecarea perfectă are loc. Când noi permitem unei alte persoane să interfereze cu această curgere, căutând răspunsuri în afara noastră, nu beneficiem pe deplin de vindecarea Universului. Prin lucrul intens cu Reiki, noi descoperim adevărul complet.*

**David Baal – *Aloha Reiki Community*, S.U.A.** – mi-a trimis un frumos exercițiu energetic:

*Ca în orice altă practică spirituală, întâi salută-ți trupul și devino conștient de ceea ce simți... salută pe Dumnezeu / Buddha / spirit și invită-l să intre în tine... acum deschide-ți mâinile cât de larg poți, întinde-ți degetele cât de departe pot ele ajunge confortabil și ia aminte că sîngele pulsează odată cu ki prin brațele tale... acum împreunează-ți mâinile, în așa fel ca numai degetele mijlocii să se atingă, și mâinile tale seamănă cu două stele împreunate în fața ta... ridică-le prin fața ochilor, până deasupra capului și fii conștient că-ți deschizi și echilibrezi a șaptea chakră.*

# 20. Reiki în afaceri

*Tot ce se face acum, va fi făcut altfel, va fi făcut mai bine, și dacă nu o vei face tu, o va face concurența.*

**– Anonim –**

În lumea modernă afacerile ocupă un loc important. Ele asigură câștigurile necesare unui trai decent. Nicăieri în lume salariații nu trăiesc mai bine decât cei care au propria lor afacere. Pentru a putea intra în lumea afacerilor, este necesar ca fiecare om să se cunoască pe sine cât mai bine, să-și cunoască posibilitățile și să-și evalueze cât mai corect aptitudinile. De aceea, are nevoie de un instrument care să-i permită aceste lucruri. Cel mai simplu și comod este Reiki-ul tradițional care răspunde perfect acestor cerințe și multor altora. Odată intrat în afaceri, omul trebuie să-și stabilească relații specifice, să-și angajeze oameni, să-și caute parteneri, să-și găsească beneficiari, să-și facă reclamă pentru a fi cunoscut, să facă față concurenței etc. Toate aceste lucruri trebuie făcute, dar nu toate se potrivesc oricui și, de aceea, unele sunt foarte stresante.

Japonezii au fost primii care au folosit ocultismul în afaceri. În primul rând pentru refacerea capacității de muncă, observând că oamenii lucrează mai bine și sunt mai eficienți după practicarea unor exerciții care să activeze circulația energiei ki în organism. Managerii japonezi sunt reputați pentru eficiența lor în producție și comerț, dar puțini știu că mulți dintre ei cred în superstiții, în fenomene supranaturale și multe altele care nu apar în mod curent în cărțile de afaceri japoneze.

Yukio Funai, preşedintele firmei de consultanţă Funai, în cartea sa intitulată *Hint for the Future,* combină sfaturile pentru afaceri cu idei filosofice, ca de exemplu: *Societatea este creată şi funcţionează datorită unei conştiinţe şi voinţe subiective.*

Compania *Sony* are un laborator care se ocupă cu studiul fenomenelor oculte, printre care telepatia şi existenţa ki-ului. Oamenii de ştiinţă de aici încearcă să măsoare schimbările de temperatură ale pielii când un maestru în manevrarea ki-ului îşi exercită forţa sa. *Scopul nostru final este să descoperim minţii şi conştiinţei întregii umanităţi, sau întregii creaţii divine, că trebuie să posede spiritul sau sufletul care există în universul nostru* – declară Yoichiro Sako, conducătorul laboratorului mai sus amintit.

Shigemi Sasaki, biofizician la Universitatea Tokay şi conducătorul unui grup ce studiază efectul ki-ului în comerţul internaţional şi în industrie, afirmă că cercetările privind producerea artificială a ki-ului, în scop terapeutic, sunt susţinute financiar de alte 16 companii mici şi mijlocii. În cadrul aceluiaşi grup, cu ani în urmă, a fost înfiinţat un colectiv pentru studiul telepatiei şi al altor fenomene.

Poate credeţi că acestea sunt doar teorii, dar dl. Funai, dând un interviu despre energia ki, a făcut personal o demonstraţie cu unul dintre ziarişti. I-a cerut să îşi atingă degetele de la picioare fără să-şi îndoaie genunchii. După încercarea nereuşită a ziaristului, dl. Funai a fluturat mâna prin aer, deasupra sa, scuturând-o apoi deasupra ziaristului (de fapt a trasat simbolul *Cho Ku Rei*). După ce a recepţionat această infuzie de ki, ziaristul a reuşit să-şi atingă degetele de la picioare cu mâinile, fără să-şi îndoaie genunchii.

Şi prezicătorii sunt de mult timp foarte populari în Japonia. Konosuke Matsushita, fondatorul giganticei companii electronice, recunoaşte consultarea, cu regularitate, a unui prezicător. Prezicătorul nu trebuie, în majoritatea cazurilor, să prezică evenimente ce vor avea loc, ci trebuie să confirme sau nu oportunitatea unor decizii, compatibilitatea personalului, rezonanţa energetică a unor denumiri de firme sau produse, amplasamentul unor birouri sau ateliere.

Unul dintre cei mai renumiţi ocultişti japonezi este Kozo Nishino care numără printre discipolii săi pe Masaaki Morita – fondator al companiei *Sony*, Shoichiro Irimajiri – vicepreşedinte executiv la *Sega Entreprises Ltd.*, care operează pentru *Honda* în S.U.A., Yuichi Haneta – vicepreşedinte al companiei *NEC* etc.

Dar nu numai japonezii practică ocultismul. În Hong Kong şi China, multă lume crede în *feng shui,* modalitatea prin care se determină, printre

multe alte lucruri, poziţionarea clădirilor într-un mod special, pentru a atrage influenţe spirituale pozitive.

În America, nu este ceva neobişnuit ca oamenii de afaceri să spună o rugăciune înaintea unui miting de afaceri.

Astfel de lucruri se întâmplă şi la noi, nu numai la alţii. Chiar şi în România există conducători de firme care apelează la ocultişti pentru a-i sprijini în dezvoltarea afacerilor, deşi toţi reclamă confidenţialitate.

Reiki-ul tradiţional se poate adapta foarte bine pentru rezolvarea unor probleme de afaceri, cum ar fi:

- Ieşirea dintr-un impas în situaţie de criză
- Dezvoltarea unei afaceri
- Găsirea de noi clienţi
- Găsirea de noi distribuitori
- Aflarea unor noi furnizori
- Necesitatea de a fi cunoscuţi şi căutaţi
- Nevoia de a fi apreciaţi la adevărata valoare
- Eliminarea concurenţei neloiale
- Protecţia afacerilor

Prin Reiki-ul tradiţional puteţi fi cu un pas înaintea concurenţei. Tehnica Reiki de gradul I poate fi utilizată pentru optimizarea stării de sănătate a managerilor, care se va reflecta imediat în eficienţa activităţii lor. Tehnica de gradul II poate avea multiple utilizări, nu numai la optimizarea energetică a activităţii managerilor, dar, prin folosirea simbolurilor în activităţile curente, se poate acţiona asupra partenerilor de afaceri, beneficiarilor, furnizorilor etc. Există însă o limită: *corectitudinea*. Nu se pot face afaceri necurate folosind Reiki-ul tradiţional. Orice gând necurat poate duce la pierderi financiare importante şi, în unele cazuri, chiar la pierderea sănătăţii sau a vieţii.

Reiki-ul reprezintă o forţă considerabilă cu care nu ne putem juca. Dacă nu suntem cinstiţi, nu vom apela la ea.

Un om de afaceri multimiliardar a apelat la Reiki, printr-un specialist, pentru a-şi recupera o mare sumă de bani de la datornici, promiţând că va plăti 10% din suma respectivă pentru acest serviciu. Suma fiind considerabilă, la un moment dat s-a gândit să nu mai plătească banii respectivi, ci, mai curând, să-l distrugă pe cel care îl ajutase. Instantaneu i s-a activat o boală gravă, de care se considera scăpat, şi numai intervenţia rapidă a

medicilor l-a împiedicat să părăsească această lume. Bineînțeles că și banii câștigați i-a pierdut foarte repede. Am povestit această situație, întâmplată foarte recent, pentru a arăta că nimeni nu poate apela la Reiki pentru afaceri dacă nu este cinstit. Reiki-ul este o forță în slujba binelui și orice persoană bine intenționată o poate folosi. La început, până își va dezvolta propriile aptitudini (lucru foarte posibil pe calea Reiki-ului), poate apela la un specialist, apoi va putea folosi Reiki-ul în toate activitățile și va avea numai de câștigat. Va putea să-și domine partenerii de afaceri, să-i simtă pe cei care nu sunt cinstiți, să-și prezinte ofertele în condiții optime, într-o atmosferă de colaborare și receptivitate maximă.

Optimizarea activității manageriale se face prin susținerea energetică a activității managerilor, prin transmisii energetice în timp și spațiu, prin proceduri bine puse la punct, experimentate îndelung, cu rezultate verificate și confirmate practic. Se lucrează cu energie în stare pură, neinformată, un timp limitat.

După cum am mai spus, Reiki-ul tradițional este compatibil și cu alte proceduri cu care se poate asocia foarte bine. Influențarea partenerilor de afaceri se poate face fie cu energie în stare pură, prin care vor fi făcuți să-și vadă propriul interes (prin metodele Reiki-ului tradițional), fie cu energie informată, prin alte metode (introducerea de informații în subconștientul colectiv, de exemplu).

Este greșită ideea că în afaceri cineva trebuie să piardă pentru ca altcineva să câștige. În afacerile corecte câștigă toți partenerii, fiecare plătind serviciile celorlalți. Dacă cineva nu poate plăti, înseamnă că trebuie să-și revizuiască activitatea sau va trebui să renunțe. Unii vor apela la ocultism, alții nu. Este opțiunea fiecăruia să fie câștigător sau perdant.

# 21. ÎN LOC DE ÎNCHEIERE

*Orice idee care nu devine în tine un ideal distruge în sufletul tău o forță; orice idee care devine un ideal naște în tine forțe ale vieții.*

**– Rudolf Steiner –**

Citind această carte, ați aflat că aveți posibilitatea de a trăi și altfel decât până acum, de a trăi mai bine, în armonie cu ceilalți oameni și cu celelalte ființe de pe această planetă a noastră, a tuturor. Ați aflat că aveți dreptul la iluminare, la înțelegerea plenară și profundă a realităților înconjurătoare. Cunoașteți, acum, și ce ar trebui să faceți pentru aceasta. Cunoașteți și drumul ce ar trebui parcurs în acest scop. Decizia vă aparține.

Veți hotărî singuri dacă veți merge pe această cale sau nu. Indiferent ce ați făcut până acum, indiferent dacă ați făcut sau nu ceva pentru dezvoltarea dumneavoastră spirituală, aveți posibilitatea să decideți ce veți face de acum înainte, începând chiar de azi. Astăzi este o zi importantă în viața dumneavoastră, sunteți altul decât ieri și puteți începe o nouă viață. Este opțiunea dumneavoastră dacă o veți face sau nu. Este opțiunea dumneavoastră dacă vă veți schimba viața în bine sau vă veți complace în suficiența de până acum. Cartea aceasta v-a oferit posibilitatea de a cunoaște o alternativă interesantă ce i-a făcut pe mulți oameni, în ultima sută de ani, să-și îmbunătățească viața. Dacă doriți, puteți merge pe calea lor. Este un drum scurt, dar viteza cu care-l puteți parcurge depinde de dumneavoastră. Este calea binelui, deschisă tuturor.

Mergând pe acest drum, dacă veți mai face și greșeli, acestea nu se vor întoarce împotriva dumneavoastră. Nu vă vor face rău. Veți observa totuși

dacă sunteţi pe drumul cel mai bun sau nu, având posibilitatea să alegeţi cum veţi proceda în continuare. Dacă veţi urma această cale, nu va trebui să renunţaţi la valorile spirituale acumulate până acum (credinţă, religie, filosofie, cultură etc.), pentru că Reiki-ul este compatibil cu ele şi, chiar, vă poate ajuta să le puneţi în valoare. Toate calităţile dumneavoastră personale vor fi amplificate. Veţi căpăta noi posibilităţi de a face bine tuturor oamenilor şi mai ales dumneavoastră înşivă.

Practicând Reiki, nu veţi ajunge supraom şi nu trebuie să lăsaţi orgoliul să vă domine, chiar dacă unii oameni vor aprecia că faceţi minuni. Trebuie să aveţi clară în minte această idee. De asemenea, veţi avea posibilitatea de a învăţa şi pe alţii, în momentul când cunoştinţele acumulate, mai ales prin practică, vă vor permite. Şi veţi obţine noi satisfacţii. Eu mă mândresc cu cursanţii mei, dintre care unii merg deja pe calea maeştrilor.

Veţi pătrunde în lumea tainică a simbolurilor secrete, ce vă vor deschide perspective incredibile pentru necunoscători. Veţi dobândi puteri extraordinare de a face bine şi veţi descoperi noi soluţii pentru problemele cotidiene, soluţii ce se vor dovedi foarte eficiente. Reiki-ul însuşi vă va învăţa ce aveţi de făcut.

Practicând Reiki puteţi descoperi cine sunteţi, de unde veniţi, ce aveţi de realizat aici şi unde veţi merge în continuare. Dar nu imediat! Va trebui să aveţi răbdare până când nivelul dumneavoastră spiritual vă va permite să cunoaşteţi aceste lucruri.

Această carte este prin ea însăşi un izvor de lumină, oferindu-vă posibilitatea să aduceţi această lumină în viaţă. Este o posibilitate, nu o obligaţie. Aveţi ocazia să alegeţi, iar această carte vă ajută să alegeţi în cunoştinţă de cauză. Ea nu a ajuns întâmplător la dumneavoastră. Aţi optat pentru ea, pentru că acum este momentul să beneficiaţi de informaţiile cuprinse în ea. Cartea a fost energizată pentru a-i atrage pe cei care trebuie să ajungă la Reiki, la Reiki-ul adevărat, şi nu la fanteziile numite uneori Reiki de către oamenii superficiali.

Nici o altă carte nu conţine atâtea simboluri magice, atât de puternice, cu o asemenea beneficitate. Aparent, ele sunt la îndemâna tuturor, dar nu este deloc aşa. Ele sunt accesibile numai celor aleşi. Selecţia se face în mod natural, prin opţiunile fiecăruia.

Calea Reiki-ului este infinită pentru noi şi, mergând pe ea, vom descoperi în mod continuu lucruri minunate, senzaţii nebănuite iniţial şi satisfacţii formidabile. Nici nu vă daţi seama ce pierd cei care nu practică Reiki. De aceea, nici această carte nu are o încheiere. Parcurgând-o, nu veţi

trage concluzii definitive. Nu veţi şti ce înseamnă Reiki citind o carte, ci numai practicând. Făcând lectura acestei cărţi, vi se oferă o deschidere potenţială: calea Reiki-ului. Alegeţi ce vi se potriveşte mai bine. Alegeţi ce e mai bun pentru dumneavoastră. Şi aşa va fi!

# În colecția INTERZONE au apărut:

**SHIATSU – metodă terapeutică japoneză**
*de Tokujiro Namikoshi*

Shiatsu este o tehnică terapeutică japoneză, bazată pe presiuni executate cu degetele și cu palma, pe anumite puncte ale corpului, determinate de milenara experiență orientală. Se învață și se practică ușor, atât asupra propriei persoane, cât și asupra altora.

Shiatsu poate ajuta la:
- tratarea unor boli;
- întărirea sănătății;
- mărirea rezistenței la îmbolnăviri;
- stimularea vitalității organismului.

**ÎNDRĂZNEȘTE SĂ-ȚI SCHIMBI VIAȚA!** *de Wendy Grant*

În lumea noastră frenetică, simțim uneori că suntem depășiți de evenimente și că mergem spre nicăieri, într-o periculoasă derivă. Mai grav: uităm cum să ne simțim bine și cum să ne distrăm. Dar viața nu trebuie să fie cenușie și monotonă dacă *îndrăznim* să ne schimbăm! Cum să procedăm? Prin metodele **vizualizării creative**, această carte vă ajută să:
- vă exprimați emoțiile;
- vă înfruntați temerile;
- renunțați la iluzii deșarte;
- dobândiți succesul și fericirea;
- fiți creativ;
- fiți dumneavoastră înșivă.

**STRESUL TELURIC** *de Jane Thurnell-Read*

Uneori, când pătrundeți într-o clădire, nu vă simțiți în largul dumneavoastră. Se știe că viața sau munca în anumite case sau birouri vă pot afecta sănătatea. De fapt, străzi întregi pot purta, de-a lungul timpului, povara unor boli și stări emoționale proaste ale locuitorilor lor. Care este factorul răspunzător de aceste fenomene stranii?

Autoarea explică modul în care acționează energiile negative ale Pământului, vinovate de producerea fenomenului care poartă numele de stres teluric. În anumite locuri, câmpul magnetic natural al Pământului poate fi perturbat, dând naștere acestei forme de stres, potențial vătămătoare pentru ființele umane.

Informațiile incluse în această carte vă vor ajuta să vă protejați sănătatea și bunăstarea acasă sau la serviciu, explicându-vă:
- ce este stresul teluric și cum acționează energiile pământului asupra trupului dumneavoastră;
- stresul teluric și electromagnetismul; tipuri de energie telurică;
- cum să detectați stresul teluric cu ajutorul radiesteziei și kinesteziei;

**Interzone**

Reiki este un sistem japonez de vindecare naturală bazată pe canalizarea unei energii vindecătoare prin mâini. Întrucât Reiki se autoghidează prin relația pe care o stabilește cu subconștientul pacientului, terapeutul nu trebuie să stabilească scopul sau cantitatea de energie transmisă, ci doar să permită curgerea acestei energii.

Lucrarea conține toate aspectele pregătirii Reiki, de la începător la maestru, având la bază experiența acumulată de autor în 7 ani de practică:

- Despre Reiki – istorie și legendă
- Gradul I și gradul II Reiki
- Breviar terapeutic
- Noțiuni de bioenergetică umană
- Reiki-ul, animalele și plantele
- Simbolurile maeștrilor
- Acordajele Reiki
- Exerciții energetice
- Evoluția spirituală prin Reiki
- Meditații Reiki
- Gradul de maestru Reiki
- Reiki în afaceri

Dumitru Hristenco, maestru Reiki instruit în Canada, este cunoscut pentru cărțile sale din domeniul ezoteric publicate în România (*Reiki, Radiestezia*), în Canada și pe rețeaua Internet.

ISBN 973-20-0280-8




Editura Teora

Lei 22.000